

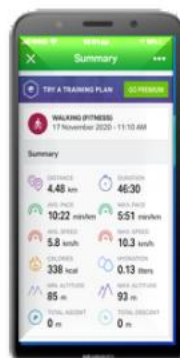
# ΕΚΗΒΟΛΟΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
HELLENIC ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION

*“Η e-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας:  
Μια πρόκληση για το μέλλον”*

Μέρος II: Καλές πρακτικές εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής  
Περιφερειών Αττικής, Δυτικής Ελλάδος, Πελοποννήσου, Στερεάς  
Ελλάδος, Κρήτης & Ιονίων νήσων



## Εκηβόλος

Ετήσια έκδοση της  
Ελληνικής Ακαδημίας  
Φυσικής Αγωγής

**Τεύχος 15(II), Δεκέμβριος 2020**

Το περιοδικό διευθύνεται  
από Συντακτική επιτροπή

Υπεύθυνος σύνταξης:

Ευάγγελος Αλμπανίδης

Επιμέλεια ύλης:

Ξανθή Κωνσταντινίδου

[xkonstan@phyed.duth.gr](mailto:xkonstan@phyed.duth.gr)

Ανέστης Γιαννακόπουλος

[agianna@phyed.duth.gr](mailto:agianna@phyed.duth.gr)

Συντακτική Επιτροπή:

Ε. Αλμπανίδης

Β. Δέρρη

Ν. Διγγελίδης

Ι. Θεοδωράκης

Θ. Κουρτέσης

Β. Παπαχαρίσης

Γ. Τζέτζης

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Ευάγγελος Αλμπανίδης

email: [valbanid@phyed.duth.gr](mailto:valbanid@phyed.duth.gr)

[www.eafa.gr](http://www.eafa.gr)

<https://www.facebook.com/HellenicAcademyOfPhysicalEducation>

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση  
με υποχρέωση αναφοράς του  
περιοδικού ως πηγής.

Κείμενα για δημοσίευση  
γίνονται δεκτά, εφόσον είναι  
ενυπόγραφα και εγκρίνονται  
από τη συντακτική επιτροπή.

## Περιεχόμενα

- Επιμορφωτικές δράσεις εξ αποστάσεως, εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Β' Αθήνας.  
**Παρασκευή Λιούμπη.....152**
- Η Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας στο 5<sup>ο</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής.  
**Σταύρος Τσόνιας.....171**
- Καλές εκπαιδευτικές πρακτικές εξ αποστάσεως, εκπ/κών Φυσικής Αγωγής 6<sup>ου</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής.  
**Παναγιώτης Παππάς.....193**
- Εξ' Αποστάσεως Εκπ/ση στη Φυσική Αγωγή. Καλές Πρακτικές εκπ/κών Φυσικής Αγωγής Κεντρικής Ελλάδος.  
**Ηλίας Ρήγας.....202**
- Καλές Πρακτικές στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στο ΠΕΚΕΣ Δυτικής Ελλάδος.  
**Χαράλαμπος Λεβεντάκης .....217**
- Η εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην Περιφέρεια Πελοποννήσου.  
**Ελένη Τζάνη.....255**
- e-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον. ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης.  
**Λήδα Ζαμπετάκη.....276**
- Καλές πρακτικές εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής Ιονίων Νήσων.  
**Βασιλική Τζίβα.....294**
- Καλή πρακτική σε εξ' αποστάσεως εκπαίδευση στην Ειδική Αγωγή.  
**Μαρία Ιακωβίδου, Αναστάσιος Παππάς.....318**
- Παράρτημα καλών πρακτικών 4<sup>ου</sup> ΠΕΚΕΣ Κ. Μακεδονίας.....322
- Η υποστηρίξη παιδαγωγικών δραστηριοτήτων με βίντεο 360ο στη εποχή της κοινωνικής αποστασιοποίησης.  
**Βασίλειος Μπαρκούκης, Βασίλειος Παπαχαρίσης, K.Burden.....328**
- Ευρετήριο εκπαιδευτικών βαθμίδων-τάξεων, όρων .....330
- Ευρετήριο ΕΦΑ και διδακτικών πρακτικών.....332

**Επιμορφωτικές δράσεις εξ αποστάσεως, εκπαιδευτικών Φυσικής  
Αγωγής Β' Αθήνας**

**Δρ.Παρασκευή Λιούμπη**

**Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ 11, 2ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής**

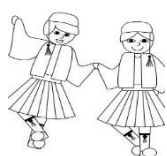
Τη σχολική χρονιά (2019-2020) πραγματοποιήθηκαν επιμορφωτικές δράσεις των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, που εργάζονται στα σχολεία Α/βαθμιας και Β/βαθμιας των Διευθύνσεων Εκπαίδευσης της Β' Αθήνας δια ζώσης και εξ αποστάσεως, οι οποίες βασίζονταν στο αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος. Η κεντρική ιδέα των επιμορφώσεων ήταν η άμεση σύνδεσή τους με την εκπαιδευτική πράξη και τη συμπερίληψη. Πραγματοποιήθηκαν επιμορφώσεις με θεματικές σχετικές με ομαδικά και ατομικά αθλήματα, τη μουσικοκινητική, τη ψυχοκινητική, τις «Α' Βοήθειες», τις μαθησιακές διαφορές, τη χρήση ΤΠΕ στη φυσική αγωγή. Αναλυτικά όλες οι επιμορφώσεις βρίσκονται στην ηλεκτρονική διεύθυνση [http://lioumpi.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://lioumpi.blogspot.com/p/blog-page_16.html)

Ιδιαίτερα την περίοδο που τα σχολεία έμειναν κλειστά λόγω της πανδημίας πραγματοποιήθηκαν επιμορφώσεις σχετικές με την ανάπτυξη σεναρίων για την εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Αναπτύχθηκαν και παρουσιάστηκαν ψηφιακές διδακτικές προσεγγίσεις από εισηγητές που είναι επιμορφωτές επιπέδου Β2 ΤΠΕ στη φυσική αγωγή με στόχο οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής να γνωρίσουν ψηφιακά εργαλεία που θα διευκολύνουν το έργο τους. Στο πλαίσιο της αλληλοεπιμόρφωσης εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής παρουσίασαν τις διδακτικές πρακτικές που χρησιμοποιούσαν στη σύγχρονη και ασύγχρονη διδασκαλία τους στο περιβάλλον της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης με στόχο τη συνεχή εμπλοκή των μαθητών/τριών στην εκπαιδευτική διαδικασία αλλά και την παρακίνησή τους να παραμείνουν κινητικά ενεργοί. Αυτές τις διδακτικές πρακτικές τις ανήρτησαν στο ψηφιακό αποθετήριο που δημιουργήθηκε για το σκοπό αυτό από τη συντονίστρια φυσικής αγωγής και βρίσκεται στην ηλεκτρονική διεύθυνση [https://lioumpi.blogspot.com/p/blog-page\\_7.html](https://lioumpi.blogspot.com/p/blog-page_7.html)

Κάποιες από τις προτάσεις αυτές αναπτύχθηκαν περισσότερο και πήραν τη μορφή διδακτικού σεναρίου/μαθήματος από τους ίδιους τους/τις εκπαιδευτικούς και δημοσιεύονται εδώ.

Δημιουργός: Καλλιόπη Καλτσονούδη, Εκπαιδευτικός ΦΑ, MSc  
 Σχολείο: 2<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου Αττικής  
 Τάξη: ΣΤ'  
 kkaltsonoudi@gmail.com

### 1. Τίτλος



### *Ο χορός του πρώτου χορευτή*

### 2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις<sup>1</sup>

- Να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις που σχετίζονται με τον τσάμικο χορό.
- Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού.
- Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής μας παράδοσης.
- Να κατανοήσουν την αξία της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

### 3. Συνολική διάρκεια

1 διδακτική ώρα σε ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση (αντιστοιχεί σε φόρτο εργασίας μιας ώρας).

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Το μάθημα πραγματοποιείται σε ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην ηλεκτρονική τάξη του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου. Απαιτείται:

- Υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Ο υπολογιστής να διαθέτει λογισμικά επεξεργασίας κειμένου, παρουσίασης και ανάγνωσης αρχείων σε μορφή pdf, καθώς και αναπαραγωγής βίντεο.
- Όλοι οι μαθητές θα πρέπει να έχουν κάνει εγγραφή στο ΠΣΔ και ακολούθως εγγραφή στο μάθημα της φυσικής αγωγής της τάξης τους.
- Ανάρτηση του εκπαιδευτικού υλικού στο αντίστοιχο ηλεκτρονικό μάθημα (ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ).

### 5. Συνοπτική περιγραφή

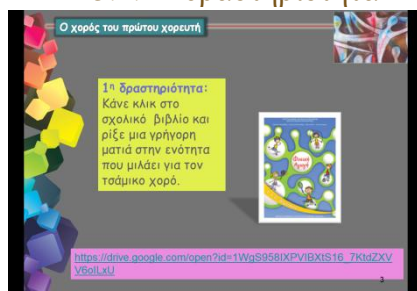
Το μάθημα ξεκινά με την παρουσίαση και περιγραφή των διδακτικών ενοτήτων (Παρουσίαση\_Τσάμικος.pdf:

[https://drive.google.com/open?id=1wULbG4bfY2cZ0\\_gSAUmpIqJHd-9gB7Dm](https://drive.google.com/open?id=1wULbG4bfY2cZ0_gSAUmpIqJHd-9gB7Dm) ). Αυτές είναι:

- ✗ Γενικές πληροφορίες για τον χορό
- ✗ Τα βήματα του χορού (βίντεο)
- ✗ Ατομική εξάσκηση στον χορό με μουσική
- ✗ Παιχνίδια (κολάζ, σταυρόλεξο)
- ✗ Κοίζ αξιολόγησης

<sup>1</sup> ΥΠΕΠΘ - Π.Ι., (2001). ΔΕΠΠΣ – ΑΠΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. Ανάκτηση από: <http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>

### 5.1. 1<sup>η</sup> δραστηριότητα



Αρχικά, τα παιδιά παραπέμπονται, με τη βοήθεια της υπηρεσίας [google drive](https://www.google.com/drive/) (<https://www.google.com/drive/>) και της online εφαρμογής διαχείρισης και επεξεργασίας pdf (<https://www.ilovepdf.com/>), στις σελίδες του βιβλίου της Φυσικής Αγωγής των Ε' και ΣΤ' τάξεων του δημοτικού για να μελετήσουν απόσπασμα από το

κεφάλαιο 7: Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.

Το συγκεκριμένο απόσπασμα του βιβλίου βρίσκεται στον παρακάτω σύνδεσμο: [https://drive.google.com/file/d/1WgS958IXPVIbXtS16\\_7KtdZXVV6oILxU/view](https://drive.google.com/file/d/1WgS958IXPVIbXtS16_7KtdZXVV6oILxU/view)

### 5.2. 2<sup>η</sup> δραστηριότητα



Η επόμενη δραστηριότητα περιλαμβάνει σύντομες πληροφορίες ιστορικού και λαογραφικού περιεχομένου για τον τσάμικο χορό.

Αυτές μπορεί να βρεθούν στη σελίδα: : [https://drive.google.com/open?id=1wULbG4bfY2cZ0\\_gSAUmpIqJHd-9gB7Dm](https://drive.google.com/open?id=1wULbG4bfY2cZ0_gSAUmpIqJHd-9gB7Dm)

### 5.3. 3<sup>η</sup> δραστηριότητα

Τα παιδιά, χρησιμοποιώντας τον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://safeyoutube.net/w/cHFG>, παρακολουθούν ένα βίντεο εκμάθησης των βημάτων του χορού με μέτρημα και χωρίς μουσική (τεχνική 10 βημάτων).

### 5.4. 4<sup>η</sup> δραστηριότητα

Στη συνέχεια, στον σύνδεσμο: <https://safeYouTube.net/w/1LwG> τα παιδιά παρακολουθούν ένα βίντεο στο οποίο μια ομάδα χορευτών χορεύει τον τσάμικο χορό.

### 5.5. 5<sup>η</sup> δραστηριότητα

Κατόπιν, προτείνονται οι παρακάτω μουσικές επιλογές για πρακτική εξάσκηση: <https://safeYouTube.net/w/7ixG> (Τσάμικος Μοριάς-Ρούμελη) <https://safeYouTube.net/w/QixG> (Τσάμικος, Μάνος Χατζιδάκις, Νίκος Γκάτσος, «Στα κακοτράχαλα τα βουνά») <https://safeYouTube.net/w/RkxG> (Παπαλάμπραινα)

### 5.6. 6<sup>η</sup> δραστηριότητα

Στη συνέχεια, τα παιδιά λύνουν ένα σταυρόλεξο σχετικό με τον τσάμικο στη σελίδα <https://crosswordlabs.com/embed/2020-05-21-471>

### 5.7. 7<sup>η</sup> δραστηριότητα

Τέλος, τα παιδιά παραπέμπονται στη διεύθυνση <https://padlet.com/kellykalts/uufy8l7y7ougnulb> όπου τους δίνονται οδηγίες κατασκευής ενός κολάζ παραδοσιακών χορών και φορεσιών από όλη την Ελλάδα.

### 5.8. 8<sup>η</sup> δραστηριότητα - αξιολόγηση

Η αξιολόγηση της κατανόησης του μαθήματος γίνεται με τη βοήθεια των φορμών της google ( <https://www.google.com/forms/about/> ) (ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1). Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το κουίζ με τίτλο «Ο χορός του πρώτου χορευτή», στο τέλος του οποίου μπορούν να έχουν άμεση ανατροφοδότηση για την ορθότητα των απαντήσεων τους: <https://forms.gle/sovddKWHi3AMtU816>



Η τελευταία δραστηριότητα των παιδιών αφορά στη συμπλήρωση μιας φόρμας αξιολόγησης του ίδιου του μαθήματος: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScXVgp2cv0hp7Yao\\_tkCHsRzNdX1ZEm1RtF-oF0Wddxbv3MvA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScXVgp2cv0hp7Yao_tkCHsRzNdX1ZEm1RtF-oF0Wddxbv3MvA/viewform)

#### 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το σενάριο στηρίζεται στις αρχές του γνωστικού εποικοδομισμού, σύμφωνα με τον οποίο «μάθηση» σημαίνει ενεργή κατασκευή της γνώσης. Κάθε μαθητής μέσα από διαδικασίες κατευθυνόμενης, αλλά και αυτόνομης μάθησης οδηγείται στην ανακάλυψη της νέας γνώσης.

#### 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το σενάριο αναρτήθηκε στην πλατφόρμα της η-τάξης του ΠΣΔ και υλοποιήθηκε με ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία. Το σενάριο υλοποιήθηκε καθόλα σύμφωνα με τον σχεδιασμό και τους αρχικούς του στόχους.

Το σχέδιο διδασκαλίας επιχείρησε να συμπεριλάβει τις εξής παραμέτρους:

- την αιφνίδια διακοπή της δια ζώσης εκπαίδευσης
- το χρονικό και ποιοτικό σημείο διακοπής της δια ζώσης διδασκαλίας
- την αποκατάσταση της επαφής μαθητή-εκπαιδευτικού μέσα στο νέο ψηφιακό περιβάλλον αξιοποιώντας το χρονικό σημείο διακοπής της δια ζώσης μάθησης
- τη θεματική συνέχεια και αναπροσαρμογή της διδακτικής ενότητας στη νέα πραγματικότητα.

Επιπλέον, κατά τον σχεδιασμό, σημείο αναφοράς στάθηκε ο μαθητοκεντρικός χαρακτήρας της ασύγχρονης εκπαίδευσης. Με δεδομένο ότι η μάθηση στο πλαίσιο της ασύγχρονης εκπαίδευσης είναι ενεργή ατομική διαδικασία, επιχειρήθηκε η οικοδόμηση νοημάτων και γνώσεων και η προσαρμογή οπτικοακουστικών, ή, παιγνιώδους χαρακτήρα, ψηφιακών εφαρμογών στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα παιδιών. Προσθετικά, λειτούργησε και η άποψη πως οι νέες γνώσεις και εμπειρίες χτίζονται ή και τροποποιούνται πάνω στις ήδη υπάρχουσες, ήτοι στην προκειμένη περίπτωση σε προγενέστερα δεδομένα και εμπειρίες που βίωσαν οι μαθητές στην αυλή του σχολείου. Μέσα σε αυτή, την υπό διαμόρφωση, εκπαιδευτική διαδικασία έγινε προσπάθεια καθοδήγησης, εμπύχωσης και κινητοποίησης των μαθητών.

Παρόλη την προσπάθεια όμως, η μορφή αυτή της διδασκαλίας είναι αρκετά απρόσωπη και στερείται στοιχείων ανατροφοδότησης που θα μπορούσε κανείς να λάβει από τη δια ζώσης ή την σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία.

Η συμμετοχή των παιδιών, λαμβάνοντας υπόψη τις απαντήσεις στη φόρμα αξιολόγησης, ήταν περιορισμένη.

Σε γενικές γραμμές, η αξιολόγηση του μαθήματος από τα παιδιά ήταν θετική. Η εκμάθηση του χορού με τη βοήθεια των Τ.Π.Ε. άρεσε μεν, αλλά ορισμένα παιδιά δήλωσαν ανασφαλή στην ικανότητά τους να χορέψουν τον τσάμικο ομαδικά στην τάξη.

Κάνοντας τον παραπάνω απολογισμό και με την πεποίθηση ότι η ασύγχρονη πρέπει να συνδυάζεται με σύγχρονη ή ακόμη καλύτερα με δια ζώσης εκπαίδευση, το σενάριο θα πρέπει να προσαρμοστεί για εφαρμογή στην τάξη.

**Δημιουργός: Δημήτρης Κάναρος**  
**Σχολείο: 5<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ**  
**Τάξη: Α**  
 kanarosdi@yahoo.gr

**1. Τίτλος: «Ταξίδι στο χρόνο: Ολυμπιακοί Αγώνες Χθες και Σήμερα»**

**2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις**

**6.1. Γνωστικοί**

1. Να αποκτήσουν εμπειρίες για τους αρχαίους ολυμπιακούς αγώνες
2. Να γνωρίσουν τον αρχαιολογικό χώρο Αρχαίας Ολυμπίας
3. Να συσχετίζουν τον αθλητισμό με την ανάπτυξη σώματος και πνεύματος
4. Να γνωρίσουν τους βασικούς σταθμούς τέλεσης Ολυμπιακών Αγώνων

**6.2. Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών**

1. Να κατανοήσουν τη σημασία των νέων τεχνολογιών ως πηγή πληροφόρησης
2. Να ανακαλύψουν τη διαδικασία της μάθησης μέσω σύγχρονων ψηφιακών εργαλείων
3. Να αξιοποιούν ψηφιακές εφαρμογές για να επισκέπτονται εικονικά μέρη που τους ενδιαφέρουν
4. Να συμπληρώνουν ένα ψηφιακό ερωτηματολόγιο

**6.3. Συναισθηματικοί/Κοινωνικοί**

1. Να καλλιεργήσουν κοινωνικές δεξιότητες, όπως η συνεργασία, η επικοινωνία, η αλληλεπίδραση, η ενσυναίσθηση, η προσεχτική παρακολούθηση, ο διάλογος
  2. Να απολαύσουν τη μάθηση μέσα από διασκεδαστικές και ευχάριστες δραστηριότητες
- Οι παραπάνω στόχοι καθορίζουν και πλαισιώνουν τη φιλοσοφία του μαθήματος της Φυσικής αγωγής, όπως αυτή περιγράφεται στις οδηγίες διδασκαλίας για τις τάξεις Α, Β και Γ του Ημερήσιου Γενικού Λυκείου:

[https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2016/programma\\_lykeio.pdf](https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2016/programma_lykeio.pdf)

**3. Συνολική διάρκεια**

1 διδακτική ώρα. Αφορά το διδακτικό φόρτο για την εκπόνηση εργασιών, μελέτη υλικού, καθοδήγηση και παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές

**4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Η εφαρμογή του μαθήματος έγινε με τη μορφή της ασύγχρονης εκπαίδευσης μέσω της ηλεκτρονικής τάξης «e-class», όπου αναρτήθηκαν και οι οδηγίες για την υλοποίησή του. Τα υλικά και τα λογισμικά που χρησιμοποιήθηκαν είναι τα εξής:

- Ηλεκτρονικοί υπολογιστές με σύνδεση στο διαδίκτυο
- Η εφαρμογή Google Earth
- Η εφαρμογή Padlet
- Η εφαρμογή Playposit
- Η εφαρμογή Timetoast
- Η εφαρμογή Quizizz
- Κειμενογράφος

## 5. Συνοπτική περιγραφή

Το μάθημα αναφέρεται στην ενότητα «Η Ιστορία του Αθλητισμού» του σχολικού εγχειριδίου (<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/377/2516,9717/>).

### 1η Δραστηριότητα

Στην αρχή της πρώτης φάσης οι μαθητές μπήκαν στο Google Earth, στον σύνδεσμο:

[https://earth.google.com/earth/rpc/cc/drive?state=%7B%22ids%22%3A%5B%2214rYJNs1\\_FMHh8-](https://earth.google.com/earth/rpc/cc/drive?state=%7B%22ids%22%3A%5B%2214rYJNs1_FMHh8-)

[rQIqX5SNQv9yP0gjNL%22%5D%2C%22action%22%3A%22open%22%2C%22userId%22%3A%22105120001907646041776%22%7D&usp=sharing](https://earth.google.com/earth/rpc/cc/drive?state=%7B%22ids%22%3A%5B%2214rYJNs1_FMHh8-rQIqX5SNQv9yP0gjNL%22%5D%2C%22action%22%3A%22open%22%2C%22userId%22%3A%22105120001907646041776%22%7D&usp=sharing), όπου περιηγήθηκαν στον αρχαιολογικό χώρο της αρχαίας Ολυμπίας και παρακολούθησαν πληροφορίες, μέσω κειμένου, εικόνας και βίντεο για την ιστορία, τη σημασία και το ρόλο συγκεκριμένων τοποθεσιών του χώρου.

Οι μαθητές σύμφωνα με τις αρχικές οδηγίες ήταν χωρισμένοι σε ομάδες. Η 1η ομάδα συνέλλεξε πληροφορίες, τόσο από το έργο που του παρουσιάστηκε στο Google Earth, όσο και από άλλες πηγές αναζήτησης (πχ Google, Wikipedia κλπ), για την ιστορία του χώρου, η 2η για το ναό του Δία και της Ήρας, η 3η για το στάδιο της αρχαίας Ολυμπίας και η 4η για την αφή της Ολυμπιακής Φλόγας.

Τα μέλη της κάθε ομάδας επικοινωνούσαν μεταξύ τους με κάθε πρόσφορο μέσο (πχ mail, messenger, viber κλπ), και στη συνέχεια συνέταξαν το τελικό κείμενο με τις πληροφορίες που τους ζητήθηκαν. Όταν όλες οι ομάδες ολοκλήρωσαν τις δραστηριότητές τους, ανέβασαν τις εργασίες τους στην εφαρμογή Padlet που είχε δημιουργηθεί από τον εκπαιδευτικό γι' αυτό το σκοπό <https://padlet.com/dkanaros/kpwo53ucr1apn9c8>.

Η αξιολόγηση των μαθητών έλαβε υπόψη την ποιότητα των πληροφοριών, τη δυνατότητα και την ευχέρεια χρήσης της μηχανής αναζήτησης, τη σύγκριση των πληροφοριών του διαδικτύου με το έργο που τους παρουσιάστηκε στο Google Earth.

### 2η Δραστηριότητα

Οι μαθητές, δουλεύοντας ατομικά, μπήκαν στο σύνδεσμο της εφαρμογής Playposit:

<https://api.playposit.com/go/share/704914/1401342/0/0/-->. Άνοιξαν το διαδραστικό βίντεο που είχε δημιουργήσει ο εκπαιδευτικός, παρακολούθησαν την σχετική με τους αγώνες ταινία, απαντώντας συγχρόνως και στις ερωτήσεις που τους τέθηκαν κατά τη διάρκεια του βίντεο.

Η αξιολόγηση των μαθητών έγινε σύμφωνα με τις απαντήσεις που έδωσαν στη συγκεκριμένη εφαρμογή, καθώς συλλέχθηκαν τα δεδομένα των απαντήσεων, μέσω της εφαρμογής, μετά την υποβολή από τους μαθητές

### 3η Δραστηριότητα

Οι μαθητές μπήκαν στο σύνδεσμο της εφαρμογής Timetoast: <https://www.timetoast.com/> και παρακολούθησαν τη χρονογραμμή που είχε δημιουργηθεί σχετικά με τους βασικούς σταθμούς, που σημάδεψαν την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων. Χωρισμένοι στις ίδιες ομάδες κατέγραψαν πληροφορίες σχετικές με συγκεκριμένους σταθμούς. Η 1η ομάδα ασχολήθηκε με την πρώτη καταγεγραμμένη διοργάνωση (776 πχ) και την κατάργηση των αγώνων, η 2η με την αναβίωση των σύγχρονων αγώνων (1896), η 3η με τις ολυμπιάδες όπου εισήχθησαν η Ολυμπιακή Φλόγα (1936) και η Ολυμπιακή Σημαία (1920) και η 4η με τους ολυμπιακούς αγώνες του 2004.



Ακολούθησε επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας, αλλά και σχολιασμός των αποτελεσμάτων της δραστηριότητας. Στο τέλος, κάθε ομάδα κατέγραψε σ' έναν κειμενογράφο τα στοιχεία και τις πληροφορίες που προέκυψαν από αυτήν την επικοινωνία, αλλά και έναν σχολιασμό/ανατροφοδότηση της δραστηριότητας και ανάρτησε το αρχείο στον τοίχο της ηλεκτρονικής πλατφόρμας.

Η αξιολόγηση των μαθητών επικεντρώθηκε στις παρατηρήσεις τους όσον αφορά τη συγκεκριμένη ολυμπιάδα με την οποία ασχολήθηκαν, αλλά και τα σχόλιά τους γύρω από το θέμα. Και στη δραστηριότητα αυτή η συμμετοχή, το ενδιαφέρον, η συνεργασία των ομάδων αποτέλεσαν βασικά αξιολογούμενα στοιχεία.

#### **4η Δραστηριότητα**

Στην 4η δραστηριότητα η μαθητές μπήκαν στην εφαρμογή Quizizz και στον παρακάτω σύνδεσμο: [quizizz.com/join?gc=7659643](https://quizizz.com/join?gc=7659643) και συμπλήρωσαν ασύγχρονα το σχετικό ερωτηματολόγιο. Όταν η εργασία ολοκληρωθεί οι μαθητές βλέπουν τα αποτελέσματά τους τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και την κατάταξή τους στην τελική λίστα συμμετεχόντων. Ανάλογη ανατροφοδότηση είχε και ο εκπαιδευτικός του μαθήματος. Η δραστηριότητα αυτή αποτελείται από 15 ερωτήσεις και αποτελεί την τελική αξιολόγηση του μαθήματος.

#### **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Η συγκεκριμένη διδασκαλία έγινε μέσω της αξιοποίησης των ΤΠΕ. Στην αρχή που χρειάστηκε να εξηγήσουμε στους μαθητές τον τρόπο οργάνωσης του μαθήματος, τον καθορισμό των ομάδων και την παρουσίαση των κύριων σημείων του μαθήματος, δόθηκαν συγκεκριμένες οδηγίες, μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας. Κατά την εκπαιδευτική διαδικασία ακολουθήθηκαν μαθητοκεντρικές και εποικοδομητικές προσεγγίσεις, καθώς επιχειρήθηκε να αξιοποιηθούν οι βιωματικές εμπειρίες των παιδιών, μέσω της εμπλοκής τους σε διερευνητικές και συνεργατικές δραστηριότητες. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είχε καθοδηγητικό, συντονιστικό, υποστηρικτικό και συμβουλευτικό χαρακτήρα.

#### **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Σε γενικές γραμμές το μάθημα υλοποιήθηκε σύμφωνα με το σχεδιασμό και τους στόχους του. Θεωρώ ότι το ενδιαφέρον των μαθητών ήταν αρκετά έντονο, καθώς η συμμετοχή τους έφτασε σε υψηλά, για την εποχή, αλλά και για τις συνθήκες, επίπεδα. Ίσως, αυτό να οφείλεται στο γεγονός ότι δεν είχαν φανταστεί ποτέ ότι θα μπορούσε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να γίνει τόσο ενδιαφέρον, μέσω των ΤΠΕ. Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός υπήρξε καθοριστικός για την αποτελεσματική και χωρίς αποκλίσεις στην υλοποίηση του μαθήματος. Επειδή οι δραστηριότητες ήταν καινούριες στην εκπαιδευτική διαδικασία, συμπεριλάμβαναν σύγχρονα εργαλεία και πρακτικές, άγνωστες μέχρι τη φετινή χρονιά στους μαθητές, θεωρώ ότι χωρίς το σχεδιασμό του μαθήματος δύσκολα θα υλοποιούνταν έγκαιρα οι σχετικές δραστηριότητες.

Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες

2η Δραστηριότητα

Μπείτε στον παρακάτω σύνδεσμο, παρακολουθήστε τη σχετική με το θέμα ταυνία και απαντήστε στις ερωτήσεις που τίθενται κατά τη διάρκεια του βίντεο.

3η Δραστηριότητα

Μπείτε στον παρακάτω σύνδεσμο και παρακολουθήστε τη χρονολογική, όπου αναγράφονται οι βασικοί σταθμοί στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων.

Χωρισμένοι στις ίδιες ομάδες καταγράφετε πληροφορίες σχετικές με συγκεκριμένους σταθμούς. Η 1η ομάδα θα ασχοληθεί με την πρώτη καταγεγραμμένη διεργασία (776 π.χ) και την κατάληξη των αγώνων, η 2η με την αναβίωση των σύγχρονων αγώνων (1896), η 3η με τις ολυμπιακές όπου εισήχθησαν η Ολυμπιακή Φλόγα (1936) και η Ολυμπιακή Στιγμία (1920) και η 4η με τους ολυμπιακούς αγώνες του 2004.

Χρονολόγιο

Θα ακολουθήσει επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας, αλλά και σχολιασμός των αποτελεσμάτων της δραστηριότητας. Στο τέλος, κάθε ομάδα θα καταγράψει σ' έναν κοινόχρηστο χώρο τα στοιχεία και τις πληροφορίες που προέκυψαν από αυτήν την επικοινωνία, αλλά και έναν σχολιασμό/ανατροφοδότηση της δραστηριότητας και θα αναρτήσει το αρχείο στον τόκο της ηλεκτρονικής πλατφόρμας.

4η Δραστηριότητα

Σε τελευταία δραστηριότητα μπήτε στον παρακάτω σύνδεσμο και συμπληρώστε το σχετικό ερωτηματολόγιο.

timetoast.com/timelines/2286713

776 BCE: Η πρώτη καταγεγραμμένη διεργασία των αγώνων (π.χ)

393: Κατάληξη των αγώνων

1896: Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1896 επαναλάμβαναν ως Αγώνες της

1920: Ολυμπιακή Στιγμία - Ολυμπιακοί Αγώνες της

1928: Ολυμπιακή Φλόγα - Ολυμπιακοί Αγώνες του

2004: Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2004

Timeline

Show comments

This website uses cookies to deliver its services, analyze traffic and personalize ads. By using this site you agree to its use of cookies. [Learn More](#)

Quizizz

Find a quiz Create a new quiz

dimitris kanaros

Create a new quiz

Find a quiz

My quizzes

Reports

Classes

Collections

Memes

Settings

Log out

Refer a friend

Βοήθεια

Ιστορία του Αθλητισμού

4th - 10th grade

27 times

Physical Ed

54% average accuracy

3 months ago

kanaros\_61282

Start a multiplayer game

Play Live

Assign HW

Solo Practice

Practice

Preview (15 questions)

SHOW ANSWERS

Question 1

30 seconds

Q. Η σωματική άσκηση συνοδεύονταν

answer choices

από την εκμάθηση της γλώσσας

από τη μουσική

από τα μαθηματικά

από τη φιλοσοφία

Question 2

30 seconds

---

**Δημιουργός: Δούμα Ειρήνη, Εκπαιδευτικός ΦΑ, MSc, PhD.**

**Σχολείο: 2<sup>ο</sup> Δημοτικό Μελισσίων**

**Τάξη: ΣΤ΄**

irendou@hotmail.com

### **1. Τίτλος: *Μαθαίνοντας τη γλώσσα των διαιτητών στην καλαθοσφαίριση***

### **2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις**

- Γνωστικοί

Να γνωρίσουν τα βασικά σήματα της διαιτησίας στην καλαθοσφαίριση

Να θυμηθούν κύρια λάθη των παικτών για τα οποία χρεώνονται ποινές σε συνθήκες αγώνα.

- Συναισθηματικοί

Να διασκεδάσουν και να ευχαριστηθούν αξιολογώντας τις γνώσεις τους με τη χρήση ψηφιακού παιχνιδιού.

- Ως προς τη χρήση ΤΠΕ

Να ενταχθεί η χρήση των ΤΠΕ στην αξιολόγηση της θεωρητικής κατάρτισης στην καλαθοσφαίριση και γενικότερα των αθλοπαιδιών

Οι στόχοι είναι σύμφωνοι με:

- Δ.Ε.Π.Π.Σ και Α.Π.Σ, ΥΠΕΠΘ (2001) (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>). --

Ντάνης Α. (2018). Οδηγός εφαρμογής της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο (ebook).

### **3. Συνολική διάρκεια**

*Μία διδακτική ώρα, 45 λεπτών*

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Ένας ΗΥ ή tablet ή smartphone ανά μαθητή/τρια με σύνδεση στο διαδίκτυο.

Ένας Η/Υ για τον εκπαιδευτικό με σύνδεση στο διαδίκτυο.

Για όλους τους συμμετέχοντες είναι απαραίτητη η ύπαρξη κάμερας και μικροφώνου.

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Προετοιμασία

Αρχικά από την επίσημη ιστοσελίδα της ελληνικής ομοσπονδίας καλαθοσφαίρισης αναζητήθηκε ο κανονισμός παιδιάς και στη συνέχεια απομονώθηκαν οι σελίδες με τα σήματα των διαιτητών. Υπογραμμίστηκαν από την εκπαιδευτικό οι κατηγορίες σημάτων (π.χ. σε σχέση με την χρονομέτρηση, με τα σφάλματα, με τον αριθμό του παίκτη κ.λ.π.). Από αυτές τις κατηγορίες υπογραμμίστηκαν με άλλο χρώμα συγκεκριμένα σήματα, στην εκμάθηση των οποίων στόχευε η συγκεκριμένη σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία. Διαμορφώθηκε τελικά ένα νέο αρχείο με τα υπογραμμισμένα σήματα διαιτητών και αυτό χρησιμοποιήθηκε στο μάθημα.

Είναι γεγονός ότι με την χρήση νέων τεχνολογιών γίνεται πιο ευχάριστη και ελκυστική η μαθησιακή διαδικασία, καθώς επίσης διευκολύνεται σε σύντομο χρονικό διάστημα η αξιολόγηση της επίτευξης των γνωστικών στόχων. Επιπροσθέτως είναι άμεση και η ανατροφοδότηση των παιδιών. Έτσι δημιουργήθηκε ένα quiz 12 ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής για την αξιολόγηση των γνώσεων.

Η ψηφιακή πλατφόρμα που χρησιμοποιήθηκε ήταν η Webex και οι μαθητές/τριες ειδοποιήθηκαν μέσω των email των γονέων τους για την ημέρα, την ώρα της συνάντησης καθώς και την ψηφιακή διεύθυνση της εκπαιδευτικού.

Η ψηφιακή αίθουσα διδασκαλίας είναι ανοιχτή προς είσοδο 10' νωρίτερα από την έναρξη του μαθήματος για ανταλλαγή χαιρετισμών. Όση ώρα περιμένουν την είσοδο των συμμετεχόντων, ο εκπαιδευτικός έθετε αινίγματα γενικών γνώσεων στα παιδιά και τους ζητούσε να γράψουν τη λύση των αινιγμάτων στο chat της πλατφόρμας. Όταν ολοκληρώθηκαν 5' από την ώρα έναρξης του μαθήματος έγινε η παρουσίαση του σκοπού του μαθήματος και διαμοιράστηκε η οθόνη της εκπαιδευτικού για την προβολή των σημάτων των διαιτητών.

### **Δραστηριότητες**

Α. Είσοδος στην πλατφόρμα σύγχρονης εκπαίδευσης WEBEX στο δωμάτιο

(<https://minedu-gov-gr.webex.com/meet/----->)

5' Έλεγχος λειτουργίας της κάμερας και του μικροφώνου των συμμετεχόντων με χαιρετισμούς και συνομιλίες, υπενθύμιση των κανόνων (κλειστό μικρόφωνο στους μαθητές και για να μιλήσουν θα πρέπει να πατήσουν το χεράκι στην εφαρμογή). Δίνονται διάφορα αινίγματα από την εκπαιδευτικό και οι λύσεις αναγράφονται μέσω chat μέχρι να εισέλθουν όλοι οι συμμετέχοντες!

15' Παρουσίαση του σκοπού του μαθήματος και διαμοιρασμός της οθόνης της εκπαιδευτικού με το αρχείο των υπογραμμισμένων σημάτων (σήματα διαιτητών). Για κάθε σήμα διαιτησίας που ήταν υπογραμμισμένο δόθηκε η ανάλυσή του από τον εκπαιδευτικό, συζητήθηκαν τυχόν απορίες και ζητήθηκε να το επαναλάβουν τα ίδια τα παιδιά από το σπίτι τους. Τις ίδιες κινήσεις έκανε και ο εκπαιδευτικός. Οι κάμερες όλων ήταν σε λειτουργία.

10' Ένεργοποίηση του ερωτηματολογίου από την εκπαιδευτικό, αποστολή του link <https://quizizz.com/join/quiz/5eb5a934b630cb001c285f77/start?referrer=5e89ce8c87a3ac001ce71d8c> στο chat. Ζητήθηκε από τα παιδιά να ακολουθήσουν το link. Οι οδηγίες για το ερωτηματολόγιο ήταν ότι ο χρόνος κάθε απάντησης είναι 30 δευτερόλεπτα και αν δεν προλάβουν να απαντήσουν θα εμφανιζόταν η επόμενη ερώτηση. Το ερωτηματολόγιο έχει παιγνιώδη μορφή γιατί μετράει και η ταχύτητα των σωστών απαντήσεων. Το σύνολο των ερωτήσεων ήταν 12. Έκαναν εγγραφή στο quizizz με το email, έδωσαν εικονικό όνομα (έτσι ώστε να μπορεί να το αναγνωριστεί από τον εκπαιδευτικό) και όταν όλοι είχαν ολοκληρώσει τη διαδικασία εισόδου στο παιχνίδι πατήθηκε έναρξη του παιχνιδιού. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού η εκπαιδευτικός ενίσχυε τα παιδιά να προσπαθήσουν συγκεντρωμένα να βελτιώσουν το σκορ τους.

10 Έχοντας λάβει την αναφορά των απαντήσεων (report) συζητήθηκε ποια εικόνα τους δυσκόλεψε και διαμοιράστηκε η οθόνη του εκπαιδευτικού με flash cards από το ίδιο ερωτηματολόγιο/εφαρμογή.

#### **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν κυρίως του συμπεριφορισμού εφόσον ήταν καθοδηγητικό το πλαίσιο και οι οδηγίες του εκπαιδευτικού προς τα παιδιά. Παράλληλα η χρήση της σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης υπαγορεύεται με την κοινωνικοπολιτισμική μέθοδο διδασκαλίας.

#### **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Η αξιολόγηση των γνώσεων των σημάτων διαιτησίας έγινε με το ερωτηματολόγιο της εφαρμογής quizizz. Η αξιολόγηση της δυσκολίας του μαθήματος από τον εκπαιδευτικό έγινε με το report της ίδιας εφαρμογής. Η ίδια εφαρμογή δίνει τη δυνατότητα των flash cards για την καλύτερη εμπέδωση.

Σύντομη παρουσίαση του σεναρίου βρίσκεται στην παρακάτω διεύθυνση:

[https://drive.google.com/file/d/1BeYLkI\\_LVLkhhzpaL6AN\\_EL5q9vXDodd/view](https://drive.google.com/file/d/1BeYLkI_LVLkhhzpaL6AN_EL5q9vXDodd/view)



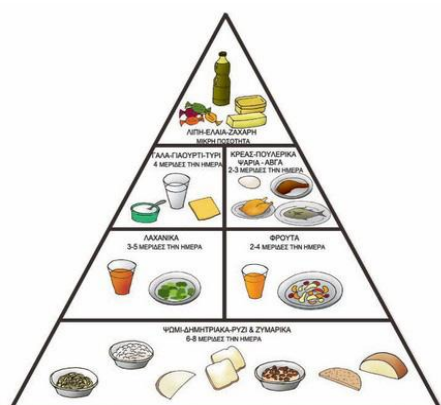
Δημιουργός: Μπελεχρή Νικολέττα

Σχολείο: 5<sup>ο</sup> ΔΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ

Τάξη: Ε' & ΣΤ'

nbelehri@yahoo.gr

## 1. Τίτλος: *Διατροφή-Υγεία-Φυσική Αγωγή*



**Η πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. Ο αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.<sup>2</sup>**

Το μάθημα αυτό σχεδιάστηκε για τους μαθητές της Ε' και ΣΤ' τάξης του 5<sup>ου</sup> ΔΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ.

## 2. Μαθησιακοί στόχοι<sup>3,4</sup>/επιδιώξεις

- α) Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφών.
- β) Να γνωρίσουν και να εκτιμήσουν τη σπουδαιότητα της σωστής διατροφής για τον οργανισμό.
- γ) Να επιλέγουν και να ακολουθούν διατροφικές συνήθειες ευεργετικές για τον οργανισμό τους.

<sup>2</sup>Διδακτικό Βιβλίο μαθητή Φυσικής Αγωγής Ε' & ΣΤ' τάξης Δημοτικού ΥΠΑΙΘΠ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ, σελ. 76

<sup>3</sup>Εκπαίδευση Επιμορφωτών Β' επιπέδου Τ.Π.Ε. Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ - ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ Τρέφομαι Υγιεινά για να είμαι Πάντα Καλά ! Σενάριο για την Φυσική Αγωγή Έκδοση 1η Νοέμβριος 2018, ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ) ΕΣΠΑ 2014-2020

<sup>4</sup>ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ Διπλωματική εργασία, Φοιτ. Κυλίκиду, Διατροφή, άσκηση και συμπληρώματα Διατροφής, κεφ. Η διατροφή και η σημασία της σελ. 4-6

<http://ikee.lib.auth.gr/record/134479/files/%CE%A0%CE%A4%CE%A5%CE%A7%CE%99%CE%91%CE%9A%CE%97%20pdf.pdf>

δ) Να βελτιώνονται καθημερινά σχετικά με τον τρόπο διατροφής τους.

*«Οι προτιμήσεις στη διατροφή και οι καθημερινές συνήθειες που αφορούν τις φυσικές δραστηριότητες υιοθετούνται στα παιδιά από μικρή ηλικία. Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και όσπρια από μικρή ηλικία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να επιλέγουν αυτές τις τροφές και στην υπόλοιπη ζωή τους».<sup>5</sup>*

### 3. Συνολική διάρκεια

Το μάθημα Διατροφή - Υγεία - Φυσική Αγωγή, υποστηρίχθηκε και διδάχθηκε στην πλατφόρμα cisco webex, σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, στην οποία η συμμετοχή των μαθητών ήταν σε ποσοστό μεγαλύτερο του 85% της τάξης. Η συνολική χρονική διάρκεια του μαθήματος ήταν 1 ώρα (δύο διαδικτυακά μαθήματα, διάρκειας 30 λεπτών το καθένα). Στο πλαίσιο της ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης αποστάλθηκαν στους μαθητές ερωτηματολόγια-κουίζ με τίτλο «Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες» το οποίο δημιουργήθηκε σε google forms, σύμφωνα με τις συζητήσεις που έγιναν στην σύγχρονη διαδικτυακή τάξη και βασίστηκε σε διδακτικό υλικό το οποίο περιέχει το Βιβλίο Φυσικής Αγωγής της Ε' και ΣΤ' τάξης του μαθητή.

### 4. Υλικοτεχνική υποδομή

Για την δημιουργία του μαθήματος Διατροφή - Υγεία - Φυσική Αγωγή χρησιμοποιήθηκε το ηλεκτρονικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής της Ε' & ΣΤ' τάξης του Δημοτικού, τόσο του εκπαιδευτικού όσο και του μαθητή. Τα μαθήματα έγιναν μέσω υπολογιστή στην πλατφόρμα cisco webex, η διεύθυνση της οποίας δόθηκε από το Υπουργείο Παιδείας. Για το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε η google forms καθώς και το ηλεκτρονικό βιβλίο της Φυσικής αγωγής της Ε -ΣΤ τάξης του δημοτικού, από όπου ληφθήκαν οι ερωτήσεις από το αντίστοιχο κεφάλαιο σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Το link από το κουίζ – ερωτηματολόγιο αποστάλθηκε στους μαθητές α) μέσω emails, ενώ τα emails των μαθητών είχαν αποσταλεί σε προγενέστερο χρόνο από τη διεύθυνση του σχολείου. Επίσης, αναρτήθηκε στο διαδικτυακό τόπο του 5<sup>ου</sup> Δ.Σ Χολαργού. Χρησιμοποιήθηκε για συλλογή επιπλέον πληροφοριών το OPEN VPN GUI technologies INC, καθώς υπήρξε η δυνατότητα να συγκεντρωθούν και να μελετηθούν περισσότερες πληροφορίες, για το θέμα του μαθήματος, από επιστημονικές μελέτες και άρθρα για να υπάρξουν έγκυρες απαντήσεις σε πιθανές ερωτήσεις των μαθητών.

### 5. Συνοπτική περιγραφή

Η μέθοδος η οποία εφαρμόστηκε ήταν μικτή, δηλαδή, σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Η σύγχρονη πραγματοποιήθηκε μέσω της πλατφόρμας cisco

<sup>5</sup> Εκπαίδευση Επιμορφωτών Β' επιπέδου Τ.Π.Ε. Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ - ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ Τρέφομαι Υγιεινά για να είμαι Πάντα Καλά ! Σενάριο για την Φυσική Αγωγή Έκδοση 1η Νοέμβριος 2018, ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ) ΕΣΠΑ 2014-2020 ΣΕΛ. 2 από 10

webex, όπου αναπτύχθηκε και διδάχθηκε το μάθημα σχετικά με την διατροφή και την υγεία, από την άλλη πλευρά, ασύγχρονα οι μαθητές λάβανε το κουίζ ερωτηματολόγιο.

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η προσέγγιση του μαθήματος με τίτλο Διατροφή – Υγεία – Φυσική Αγωγή, βασίστηκε στη μέθοδο της μαθητοκεντρικής διδασκαλίας, στην διερεύνηση και στην παροχή πληροφοριών. Μέσα από τις προαναφερθείσες μεθόδους τέθηκε ως επιθυμητό αποτέλεσμα να εμπεδώσουν και να αναπτύξουν οι μαθητές θετική στάση ως προς την υγιεινή διατροφή, να επικοινωνήσουν τις γνώσεις τους και τις απόψεις τους και να δοθεί σε αυτούς υλικό για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής

Στο πρώτο μέρος δόθηκαν και συζητήθηκαν πληροφορίες και στοιχεία σχετικά με την διατροφή. Ενισχύθηκαν οι μαθητές μέσω στοχευμένων ερωτήσεων για να ανακαλύψουν, κατανοήσουν αλλά και να ταξινομήσουν τα τρόφιμα σε ομάδες. Ενθαρρύνθηκαν για να ορίσουν την σπουδαιότητα της σωστής διατροφικής συνήθειας, την αξία του πρωινού καθώς και τις συνέπειες της κακής διατροφής. Υπήρξε η επιβεβαίωση στις σωστές τοποθετήσεις τους και δόθηκε επιπλέον βοήθεια στις περιπτώσεις που χρειάστηκε, για να επαναπροσδιορίσουν τις θέσεις τους.

Μέσω του κουίζ ζητήθηκε από τους μαθητές τόσο να αξιολογήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες όσο και να επαναπροσδιορίσουν την διατροφική τους συμπεριφορά, με απώτερο στόχο την επίτευξη της υγιεινότερης διατροφής.

Κύρια σημεία που συζητήθηκαν αλλά και απαντήθηκαν κατά την διάρκεια της διαδικτυακής συνάντησης είναι:

- α) Πως να επιλέγουμε διατροφή με ποικίλα και επαρκή θρεπτικά συστατικά.
- β) Πως να προσέχουμε έτσι ώστε η διατροφή μας να είναι χαμηλή σε λιπαρά.
- γ) Επισημάνθηκε η ανάγκη να περιέχει η διατροφή μας δημητριακά, όσπρια φρούτα και λαχανικά.
- δ) Επισημάνθηκε ότι η κατανάλωση τροφών με ζάχαρη πρέπει να γίνεται με μέτρο.
- ε) Η διατροφή να περιέχει τροφές που προσφέρουν επάρκεια σε σίδηρο και ασβέστιο.
- στ) Η σπουδαιότητα της τροφής και η σωστή συμπεριφορά στη διαδικασία λήψης αυτής.
- ι) Οι συνέπειες της κακής διατροφής.
- κ) Η αξία του πρωινού γεύματος.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην τάξη

Υπήρξε συμμετοχή στο παραπάνω μάθημα από τους μαθητές και ενδιαφέρον, αναλυτικότερα, την σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία παρακολούθησε το 85% των μαθητών της τάξης. Το κουίζ το οποίο αποστάλθηκε με την επισήμανση, ότι δεν είναι υποχρεωτικό να συμπληρωθεί, απαντήθηκε από το 70% των μαθητών που παρακολούθησαν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Συμπερασματικά, με το μάθημα Διατροφή – Υγεία – Φυσική Αγωγή οι μαθητές ευαισθητοποιήθηκαν και κατανόησαν την ανάγκη να ακολουθούν δια βίου την υγιεινή διατροφική συμπεριφορά.

Οι ερωτήσεις που επιλέχθηκαν για το κουίζ ήταν από τον παρακάτω πίνακα.

Δοκιμάστε να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο.<sup>6</sup>

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
1. Ξεκινάς τη μέρα σου παίρνοντας πλήρες πρωινό; (π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτο ή χυμό, τυρί ή ελιές κλπ.)		
2. Για να καλύψεις τις ανάγκες του οργανισμού βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας;		
3. Τρως φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση;		
4. Παίρνεις καθημερινά κάποια τροφή πλούσια σε σίδηρο; (π.χ. κόκκινο κρέας, αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά, δημητριακά);		
5. Επιλέγεις άπαχα κομμάτια κρέας και αφαιρείς το ορατό λίπος πριν το φας;		
6. Προτιμάς το ελαιόλαδο και αποφεύγεις το βούτυρο, τη μαργαρίνη κλπ.;		
7. Βάζεις αλάτι στο φαγητό σου μόνο αφού το δοκιμάσεις;		
8. Φροντίζεις τα ενδιάμεσα γεύματα να έχουν λιγότερη ζάχαρη;		
9. Αποφεύγεις την καθημερινή πρόσληψη «κενών τροφών»; (π.χ. καραμέλες, τσιπς, μπισκότα κλπ.)		
10. Αποφεύγεις το «γρήγορο φαγητό»;		

<sup>6</sup> Διδακτικό Βιβλίο μαθητή, Φυσικής Αγωγής Ε΄ & ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού ΥΠΑΙΘΠ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ, σελ. 77

---

**Δημιουργός:** Νταλαχάνη Καλλιρρόη  
**Σχολείο:** Βαρβάκειο Πρότυπο Γυμνάσιο  
**Τάξη:** Α'  
 r\_dalahani@yahoo.gr

### **1. Τίτλος *Ταξιδεύοντας στο χρόνο με τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.***

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Γνωστικοί:

- Να γνωρίσουν τα γεγονότα που προετοίμασαν την αναβίωση των αγώνων καθώς και την ουσιαστική συμμετοχή της Ελλάδας στην επιτυχία του όλου εγχειρήματος.
- Να αναγνωρίσουν την εξέλιξη της τεχνολογίας στον αθλητισμό μέσα από τις καινοτομίες που παρουσιάζονται στις Ολυμπιάδες.
- Να διακρίνουν σημαντικά κοινωνικοπολιτικά γεγονότα στη διάρκεια των χρόνων και πως επηρέασαν τους αγώνες.
- Να αναπτύξουν μεταγνωστικές δεξιότητες μέσω της δημιουργίας ερωτήσεων για τις γνώσεις που απέκτησαν.
- Να βελτιώσουν τις γνώσεις τους στη νεότερη Ελληνική και Ευρωπαϊκή Ιστορία και να κατανοήσουν τη θέση της Ελλάδας στο παγκόσμιο στερέωμα ως νεοσύστατο κράτος.
- Να γνωρίσουν τους αγώνες στη σύγχρονη μορφή τους καθώς και την εξέλιξή τους (Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες, Ολυμπιάδα Νέων).

Συναισθηματικοί:

- Να αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα του αθλητισμού ως μια παγκόσμια κίνηση συνεργασίας και συνάντησης των λαών.
- Να νιώσουν περηφάνια και ικανοποίηση για την ουσιαστική συμμετοχή της Ελλάδας στην αναβίωση των Σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων.
- Να βιώσουν την αξία της συμμετοχής ανεξάρτητα από τη νίκη και τη συγκίνηση των ξεχωριστών στιγμών που έχουν διαδραματιστεί κατά τη διάρκεια των αγώνων.

(Γούδας Μ. και συν. Φυσική αγωγή Α' Γυμνασίου, Βιβλίο Εκπαιδευτικού, ΟΕΔΒ.  
 Διγγελίδης Ν. και άλλοι (2014). Εργαλεία Διδακτικών Προσεγγίσεων, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής, ΙΕΠ.  
 Θεοδωράκης Ι. και συν. Φυσική Αγωγή Α, Β & Γ Γυμνασίου. ISBN 960-06-1914-X).

### **3. Συνολική διάρκεια**

- Εισαγωγική δραστηριότητα (ασύγχρονη)
- 3 ώρες σύγχρονης διδασκαλίας.
- 1 ώρα ασύγχρονης διδασκαλίας.



#### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

- Χρήση υπολογιστή ή κινητού τηλεφώνου με σύνδεση στο διαδίκτυο. Εγγραφή στο ΠΣΔ και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Χρήση ελεύθερων εφαρμογών όπως, κότινος ppt, padlet, wordwall και Google forms.
- Χρήση εφαρμογών και συνεργατικών εργαλείων με δυνατότητα σχεδιασμού λογότυπου και παιχνιδιών γνώσεων.

#### 5. Συνοπτική περιγραφή

Εισαγωγική δραστηριότητα που αναρτάται στην ηλεκτρονική τάξη (ασύγχρονη διδασκαλία)

Αναρτάται στην ηλεκτρονική τάξη η εισαγωγική δραστηριότητα και στην αρχή του σύγχρονου μαθήματος γίνεται αποτύπωση του ταξιδιού των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

<https://www.dropbox.com/s/g1erd0ozv068vbf/%CE%A3%CF%8D%CE%B3%CF%87%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%B9%20%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF%20%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82.pptx?dl=0>

Αξιοποιώντας την αναζήτηση στο διαδίκτυο βρες τις Ολυμπιάδες (πόλη, χρονολογία) και πρόσθεσε στα κενά την αφίσα των αγώνων, έναν Έλληνα και ένα ξένο ολυμπιονίκη των συγκεκριμένων αγώνων.

1<sup>η</sup> ενότητα (σύγχρονες δραστηριότητες)

1. Συμπλήρωσε τον εννοιολογικό χάρτη

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10735>

2. Συμπληρώνουμε στην τάξη τις πληροφορίες της εισαγωγικής δραστηριότητας.
3. Οι αγώνες ταξιδεύουν. Οι μαθητές τοποθετούν στον παγκόσμιο χάρτη τις σύγχρονες Ολυμπιάδες. <https://wordwall.net/play/1907/325/660>
4. «Αξία έχει η συμμετοχή και όχι η νίκη».

Πιερ ντε Κουμπερντέν, 1863-1937. Παρακολουθούμε ιστορικά video μέσα από την ιστοσελίδα της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής στο Instagram. Πόσο σημαντική είναι η συμμετοχή και η προσπάθεια;

<https://www.instagram.com/olympics> <https://www.instagram.com/tv/B-fF1oBJa90/>

<https://www.instagram.com/tv/B-Z46bkJkaU/>

<https://www.instagram.com/tv/B73rY7Op98D/>

<https://www.instagram.com/tv/B6iwwwNhtkD>

5. Αθλητισμός ή Sports. Οι μαθητές αναγνωρίζουν τους διεθνείς αθλητικούς όρους που έχουν ενταχθεί στην ελληνική γλώσσα. <https://wordwall.net/play/1642/775/47>
6. Ζητάμε από τους μαθητές σε ομάδες να δημιουργήσουν το λογότυπο της ομάδας τους και να το ανεβάσουν σε διαδικτυακό τοίχο μαζί με ένα video από τους Ολυμπιακούς αγώνες που να εξάρει τη συμμετοχή πάνω από τη νίκη. Η δραστηριότητα αναρτάται στην ηλεκτρονική τάξη. <https://padlet.com/rointalachani/k3jtimslnko>

## 2<sup>η</sup> ενότητα (σύγχρονες δραστηριότητες)

1. Το μάθημά ξεκινά με ψηφοφορία για το πιο συγκινητικό video και το καλύτερο λογότυπο. Οι αρχηγοί να είναι προετοιμασμένοι για να γίνουν παρουσιαστές.
2. Εικονική επίσκεψη στο Μουσείο Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

[https://hoc.gr/tour/index-el.html?startscene=scene\\_875](https://hoc.gr/tour/index-el.html?startscene=scene_875)

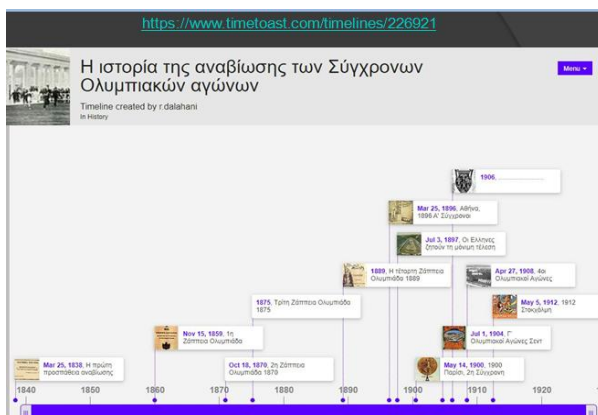
3. <http://games.ioa.org.gr/ioagames/>

Οι μαθητές επισκέπτονται το χώρο των διαδραστικών παιχνιδιών στον ιστότοπο της ΔΟΕ.

Επιλέγουμε: <http://games.ioa.org.gr/apps/QUIZGAME/index.html?ln=EN>



4. Με αφορμή τις φωτογραφίες από την Διεθνή Ολυμπιάδα της Αθήνας το 1902 οι μαθητές καλούνται στις ομάδες τους να αναζητήσουν στο διαδίκτυο το αθλητικό γεγονός στο οποίο αναφέρονται οι φωτογραφίες αριστερά.



<https://www.timetoast.com/timelines/226921>

5. Έχοντας τις πληροφορίες από την προηγούμενη δραστηριότητα και μέσα από την ιστοριογραμμή των πρώτων χρόνων των Σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων οι μαθητές σε ομάδες αναλαμβάνουν να παρουσιάσουν κάποια από τα γεγονότα που διαδραματίστηκαν μέχρι την καθιέρωση των Ολυμπιακών αγώνων ως μια επιτυχημένη παγκόσμια αθλητική διοργάνωση. Στη συνέχεια δημιουργούν την ενότητα που θα προστεθεί στην ιστοριογραμμή το 1906.

## 3<sup>η</sup> ενότητα (ασύγχρονες δραστηριότητες)

1. Χρησιμοποιώντας τις γνώσεις που απέκτησαν από την ιστορία της αναβίωσης των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων δημιουργούν μέσα από ελεύθερες εφαρμογές διαδραστικά Quiz για να παίξουν με τους συμμαθητές τους.
2. Περιήγηση στην ιστοσελίδα της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής. Οι αγώνες του σήμερα. <https://www.olympic.org/olympic-games> Ψηφοφορία για το καλύτερο λογότυπο των αγώνων από το 2004 και μετά (Η Ελλάδα έχει το καλύτερο και γι' αυτό τη θέτουμε εκτός συναγωνισμού).
3. Μετάβαση στο νέο τοίχο δραστηριοτήτων και προσθήκη μικρής ανάρτησης στις πόλεις που ταξίδεψαν οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες. Για να μεγαλώσει το ταξίδι συμπεριλαμβάνουμε τόσο τις Χειμερινές Ολυμπιάδες όσο και τις

Ολυμπιάδες Νέων. Προσθέτουμε σε τρεις –τέσσερις γραμμές τα βασικά χαρακτηριστικά των αγώνων και μια φωτογραφία. Κάθε ομάδα καρφίτσωει τουλάχιστον 3 πινέζες. <https://padlet.com/rointalachani/qm515m61wyrqeej3>

4. Δεν είναι πάντα η νίκη που μετράει.... Αποχαιρετώντας το ταξίδι των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων και τις συγκινητικές στιγμές τους, γίνεται αναδρομή στο πιο συγκινητικό video, όπως ψηφίστηκε από τους μαθητές. [https://www.instagram.com/tv/CAx1E7XAhnt/?igshid=1fyq6qzizs163&fbclid=IwAR1Pem4njUjN0x6bIGHblyj12VEZCmgj\\_-Ihb2nIOZhYi7eZ8Zsjm8mQX28](https://www.instagram.com/tv/CAx1E7XAhnt/?igshid=1fyq6qzizs163&fbclid=IwAR1Pem4njUjN0x6bIGHblyj12VEZCmgj_-Ihb2nIOZhYi7eZ8Zsjm8mQX28)
5. Συλλέγουμε τις εντυπώσεις των μαθητών/ Αξιολόγηση του μαθήματος [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAAN\\_tZGJ8NUQUpNTE4zQzVMNE5DUFNWSzRERDc0N1BMVS4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAAN_tZGJ8NUQUpNTE4zQzVMNE5DUFNWSzRERDc0N1BMVS4u)

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Εφαρμόστηκε ποικιλία διδακτικών στρατηγικών. Αρχικά η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία μέσω ΤΠΕ που είναι βασισμένη στην κοινωνική εποικοδομητική θεωρία μάθησης. Παράλληλα μέρος της διδακτικής προσέγγισης βασίστηκε στις αρχές της βιωματικής διδασκαλίας. Η βιωματική μέθοδος διδασκαλίας αποτελεί μια ενεργητική μέθοδο μάθησης, κατά την οποία οι εκπαιδευόμενοι βιώνουν το υπό διερεύνηση γνωστικό αντικείμενο, καθώς το εξερευνούν μέσα από τις εμπειρίες τους. Ο εκπαιδευτικός σε ρόλο καθοδηγητή, εμπνευστή και υποστηρικτή της συνεργασίας των μαθητών διευκολύνει τη συνεργασία επιτυγχάνοντας την αύξηση της αυτοεκτίμησης, την ανάπτυξη αισθήματος κοινής ευθύνης και αλληλοϋποστήριξης καθώς καλλιεργείται ένα φιλικό κλίμα που ενθαρρύνει τη μάθηση. Επιπρόσθετα, ενισχύονται οι μαθητές που διστάζουν να εκφράσουν τις απόψεις τους παρέχοντάς τους επιπλέον κίνητρα μάθησης, καθώς οι έφηβοι αισθάνονται την ανάγκη να σχηματίζουν μικρές ομάδες με κοινούς στόχους (παιχνίδι, διασκέδαση) και αντλούν μεγάλη συναισθηματική ικανοποίηση από αυτήν τη συνύπαρξη.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Τα μαθήματα υλοποιήθηκαν στην πλατφόρμα της η-τάξης του ΠΣΔ σύμφωνα με το σχεδιασμό και τους στόχους που ετέθησαν. Η αρχική ιδέα βασίστηκε σε διαθεματική διδασκαλία με το γνωστικό αντικείμενο της Ελληνικής Γλώσσας.

Προκάλεσε το ενδιαφέρον των μαθητών και τους επαναδραστηριοποίησε στη Φυσική Αγωγή. Η συμμετοχή στο σύγχρονο μάθημα ήταν σταθερά πάνω από 90% και στις ασύγχρονες δραστηριότητες υπήρξε μεγάλη ανταπόκριση. Οι μαθητές εργάστηκαν με πολλή διάθεση για το λογότυπο της ομάδας τους καθώς και για τη δημιουργία παιχνιδιών γνώσεων, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που τους προτάθηκαν. Η αξιολόγηση επιβεβαίωσε τα παραπάνω. Η ενότητα των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων δίνει δυνατότητες για μεγάλη ανάπτυξη σε αρκετές διδακτικές ώρες. Επιλέχθηκε να μην γίνει αναφορά στα προβλήματα που ανέκυψαν σαν αποτέλεσμα της γιγάντωσης και της εμπορευματοποίησης των αγώνων στην Α' Τάξη καθώς υπάρχει η δυνατότητα μέσω του αναλυτικού προγράμματος αυτό να πραγματοποιηθεί στη Β' και Γ' Γυμνασίου.

## Η Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας

**Δρ. Σταύρος Τσόνιας**

**Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ 11, 5ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής**

[stsonias@sch.gr](mailto:stsonias@sch.gr)

<https://blogs.sch.gr/stsonias/>

Μετά από πρόσκληση της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής (ΕΑΦΑ) προς τους Συντονιστές Εκπαιδευτικού Έργου (ΣΕΕ) Φυσικής Αγωγής (ΠΕ11), συμμετείχα ως ΣΕΕ του 5<sup>ου</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής, στις εργασίες της εξ αποστάσεως τηλε-ημερίδας με θέμα: «ε-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον». Η τηλε-ημερίδα πραγματοποιήθηκε στις 12 Ιουνίου 2020 (10:30-13:30), στο πλαίσιο του «28ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού» του ΤΕΦΑΑ του Δημοκρίτειου Πανεπιστήμιου Θράκης. Παρουσιάστηκαν καλές πρακτικές εξ' αποστάσεως διδασκαλίας, που εφαρμόστηκαν σε σχολεία επιστημονικής μου ευθύνης, από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της Αν. Αττικής στις ημέρες της πανδημίας. Στο κείμενο που ακολουθεί θα αναλυθεί συνοπτικά το πλαίσιο μέσα στο οποίο υλοποιήθηκαν αυτές οι δράσεις της εξ' αποστάσεως διδασκαλίας.

Η σχολική χρονιά δεν είχε την αυτονόητη γραμμική εξέλιξη που είχε τις προηγούμενες χρονιές. Ο κορονοϊός αιφνιδίασε. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στήθηκε από το μηδέν. Στις 16-03-2020, το ΥΠΑΙΘ, με τις υπ' αριθμ. Φ8/38091/Δ4/16-03-2020 και Φ8/38092/Δ4/16-03-2020 Εγκυκλίους, διαβίβασε σε όλες τις Σχολικές Μονάδες της χώρας, μέσω των Διευθύνσεων, Οδηγίες Υλοποίησης Προγραμμάτων Εξ αποστάσεως Εκπαίδευσης (Σύγχρονη και Ασύγχρονη Διδασκαλία & Εκπαίδευση). Ανταποκρινόμενο στις εξελίξεις και στην αναστολή λειτουργίας των εκπαιδευτικών δομών για την ανάσχεση της μετάδοσης του κορωνοϊού, ενεργοποιεί ψηφιακά εργαλεία που θα επιτρέψουν την εξ αποστάσεως διδασκαλία και επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών. «Η εξ αποστάσεως διδασκαλία συνιστά το πλέον πρόσφορο εργαλείο για να διατηρήσουν οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί μας την επαφή τους με την εκπαιδευτική διαδικασία στις παρούσες, έκτακτες συνθήκες που βιώνει η χώρα μας - χωρίς να αποσκοπεί στο να υποκαταστήσει τη δια ζώσης εκπαίδευση, ούτε να καλύψει τη διδακτέα ύλη».

Τη Δευτέρα 16 Μαρτίου 2020, ξεκινά η πιλοτική εφαρμογή της εξ αποστάσεως διδασκαλίας στους νομούς Αχαΐας, Ηλείας και Ζακύνθου για τη Γ' Λυκείου. Στο πλαίσιο αυτό και κατά τις επόμενες εβδομάδες όπου ξεκίνησε και η καθολική εφαρμογή της στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Δ.Ε.), οι ΣΕΕ του 5<sup>ου</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. επικοινωνούσαν συνέχεια με σχολεία Παιδαγωγικής τους Ευθύνης.

Τις πρώτες μέρες υπήρχε μία σύγχυση ως προς την κατανόηση του τι είναι σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση. Στάλθηκε επεξηγηματικό υλικό σε μορφή power point που επιμελήθηκε η ΣΣΕ (Μανούσου Ε., ΠΕ70) στις σχολικές Μονάδες. Το δεύτερο βήμα ήταν η γνωριμία με τις πλατφόρμες σύγχρονης (webex) και ασύγχρονης (e-class, e-me) για την ανάρτηση μαθημάτων. Με οδηγίες και επεξηγηματικά tutorial, διαμορφώθηκε ένα βασικό παιδαγωγικό πλαίσιο για την υλοποίηση των τηλεδιασκέψεων και την εξοικείωση με τα εκπαιδευτικά εργαλεία. Από τους βασικούς προβληματισμούς ήταν, εάν η εξ αποστάσεως διδασκαλία είναι υποχρεωτική για τους εκπαιδευτικούς και τις ειδικότητες. Στις οδηγίες που δόθηκαν αναφέρεται: «Η διαδικασία θα υλοποιηθεί από κάθε εκπαιδευτικό είτε με σύγχρονες, είτε με ασύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας, είτε συνδυαστικά».



Προτεραιότητα αρχικά δόθηκε στα βασικά μαθήματα. Δειλά-δειλά και οι εκπαιδευτικοί της Φυσικής Αγωγής πήραν τη σκυτάλη και δημιούργησαν και αυτοί μαθήματα Φυσικής Αγωγής στην e-class και στο e-me. Από τα βασικά ερωτήματα των εκπαιδευτικών ήταν ποιο υλικό θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν και από ποιες πηγές και τι ισχύει με τα πνευματικά δικαιώματα.

Στην παρούσα φάση υπήρχαν τρεις πυλώνες που διαμόρφωναν τη σχολική εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Η Σύγχρονη εκπαίδευση, η Ασύγχρονη και η Εκπαιδευτική Τηλεόραση. Κατόπιν συνεννόησης με τη Σύμβουλο Φ.Α. του ΙΕΠ, στις 10-4-2020 αποστέλλω πρόσκληση προς τους εκπαιδευτικούς ΠΕ11 για παραγωγή και συμμετοχή σε δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού και συγκεκριμένα βιντεομαθημάτων τα οποία θα προβληθούν από την ΕΡΤ, στο πλαίσιο του σχεδιασμού για την υποστήριξη δράσεων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στους μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Είναι μια ευκαιρία να αποκτήσει και η Φ.Α. βιντεομαθήματα και να ενισχυθεί ο ρόλος της.

Με έγγραφο στις 04-05-2020 κοινοποιώ στους ΠΕ11 το πρόγραμμα του τηλεοπτικού σχολείου της ΕΡΤ2. Από την Τρίτη 5 Μαΐου έχει εμπλουτιστεί και με μαθήματα Φυσικής Αγωγής. Με νέο έγγραφο στη συνέχεια, κοινοποιούνται οι σύνδεσμοι των βιντεομαθημάτων της Εκπαιδευτικής Τηλεόρασης για το μάθημα της Φ.Α. στο σύνολό τους πλέον.

<https://webtv.ert.gr/mathainoume-sto-spiti/a-v-taxi-fysiki-agogi-oi-lexeis-choreyoyn-sto-saloni/> (Α' - Β' Δημοτικού. Οι λέξεις χορεύουν στο σαλόνι).

<https://webtv.ert.gr/mathainoume-sto-spiti/a-b-taxi-fysiki-agogi-i-apodراسi-ton-grammaton/>

(Α' - Β' Δημοτικού. Η απόδραση των γραμμάτων).

<https://webtv.ert.gr/mathainoume-sto-spiti/g-d-taxi-fysiki-agogi-kino-to-soma-me-rythmo-kai-fantasia/> (Γ' - Δ' Δημοτικού. Κινώ το σώμα με ρυθμό και φαντασία).

<https://webtv.ert.gr/mathainoume-sto-spiti/e-st-taxi-fysiki-agogi-myiki-endynamosi-xeperase-ton-eayto-soy/> (Ε' - ΣΤ' Δημοτικού. Μυϊκή ενδυνάμωση – Ξεπέρασε τον εαυτό σου).

<https://webtv.ert.gr/mathainoume-sto-spiti/e-st-taxi-fysiki-agogi-aerovia-ikanotita-sto-spiti/> (Ε' - ΣΤ' Δημοτικού. Αερόβια ικανότητα στο σπίτι).

Προς την κατεύθυνση πάντα της υποστήριξης του εκπαιδευτικού έργου μετά από πρωτοβουλία του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Δυτ. Ελλάδας συνδιοργανώνεται από δεκαοκτώ (18) Περιφερειακά Κέντρα Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.) της Ελλάδας, στις 25-26 Απριλίου 2020 Τηλε-Διημερίδα «Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και Σχολική Πραγματικότητα». Αξίζει να σημειωθεί η πρωτόγνωρη συμμετοχή. Πάνω από 25.000 εκπαιδευτικοί παρακολούθησαν την Τηλε-Διημερίδα.

Από τα ερωτήματα των εκπαιδευτικών πριν ξεκινήσει η επαναλειτουργία των Σχολείων, ήταν το εάν υπάρχουν οδηγίες για το μάθημα της Φυσικής αγωγής (Φ.Α.). Διευκρινίστηκε ότι δεν υπήρξε κάτι πιο ειδικό για τη Φ.Α. πέρα από τις γενικές οδηγίες από τον ΕΟΔΥ. «Η φυσική άσκηση είναι πολύ σημαντική για τους μαθητές όλων των βαθμίδων και ειδικά την περίοδο αυτή. Παρόλα αυτά θα πρέπει να αποφευχθούν τα ομαδικά παιχνίδια με χρήση αντικειμένων ή εξοπλισμού που θα έρχεται σε επαφή με όλα τα παιδιά ταυτόχρονα (μπάλα ή εξοπλισμός γυμναστηρίου). Συνίσταται η χρήση εξοπλισμού ατομικού για κάθε παιδί ο οποίος θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά μετά από κάθε χρήση. Η επιλογή της κατάλληλης και πιο εφικτής στρατηγικής πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τους διαθέσιμους χώρους, τις υποδομές, τις δραστηριότητες που υλοποιούνται σε κάθε σχολείο αλλά κυρίως τον πληθυσμό των μαθητών που φοιτούν σε αυτό. Οι Διευθύνσεις των σχολείων ανάλογα με το μέγεθος της αίθουσας και τον αριθμό των μαθητών πρέπει να διαμορφώσουν τις αίθουσες με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη δυνατή απόσταση μεταξύ των μαθητών.



Επίσης πολύ σημαντική στρατηγική είναι ο περιορισμός της αλληλεπίδρασης μεταξύ των τάξεων και τμημάτων. Τα σχολεία μπορούν να εφαρμόσουν στρατηγικές όπως: Τροποποίηση μαθημάτων όπου οι μαθητές είναι πιθανό να βρίσκονται σε πολύ στενή επαφή μεταξύ τους. Για παράδειγμα, στα μαθήματα φυσικής αγωγής ή μουσικής, αποτρέψτε την ανάμιξη των μαθητών σε περιορισμένο χώρο όπως τα κλειστά γυμναστήρια. Βασική στρατηγική είναι ο περιορισμός της αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφορετικών τάξεων - τμημάτων. Θα πρέπει να επιδιώκεται η σταθερή συνύπαρξη των ίδιων ατόμων στον ίδιο χώρο. Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε δραστηριότητες που φέρνουν σε επαφή μαθητές από διαφορετικά τμήματα/τάξης».

Στις τηλεδιασκέψεις ιδιαίτερα με Διευθυντές και εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής Π.Ε. τονίστηκε η σημαντικότητα του να υπάρξει τώρα ένα διδακτικό παιδαγωγικό συμβόλαιο και ασκήσεις ρουτίνας (σταθεροί χώροι γύμνασης και ξεκούρασης, σταθερές συνήθειες ώστε να επέλθει αυτοματισμός) με τους μαθητές.

Στο πλαίσιο των υποστηρικτικών δράσεων προτείνω τηλεδιάσκεψη για τους Εκπαιδευτικούς ΠΕ11 της Π.Ε. Όποιοι εκπαιδευτικοί επιθυμούσαν μπορούσαν να παρουσιάσουν διδακτικές πρακτικές, το υλικό τους, ή τον τρόπο που δούλεψαν με τους μαθητές/τριές τους στην Ασύγχρονη & Σύγχρονη εκπαίδευση. Δεν υπήρξε ενδιαφέρον. Κατόπιν συνεννόησης με την Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (ΕΑΦΑ) η ιδέα αυτή διευρύνεται και εντάσσεται στο πλαίσιο του «28ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού» του ΤΕΦΑΑ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Παρ' όλο που αυτή η τηλε-ημερίδα έδινε τη δυνατότητα να προβληθούν οι δουλειές των εκπαιδευτικών αλλά και να δημοσιευτούν στο περιοδικό ΕΚΗΒΟΛΟΣ και εδώ το ενδιαφέρον υπήρξε μικρό.

Επιχειρώντας ομαδοποίηση των διδακτικών πρακτικών των εκπαιδευτικών του 5<sup>ου</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής, προκύπτουν τρεις κατηγορίες:

Α) «Ολοκληρωμένα προγράμματα για τη διατήρηση της καλής σωματικής υγείας των μαθητών». Προγράμματα όπως αυτά της «Μυϊκής ενδυνάμωσης» και της «Φυσικής κατάστασης». Στην κατηγορία αυτή συγκαταλέγονται και προτάσεις με κινητικά παιχνίδια και αθλητικές κατασκευές. Σκοπός αυτών των παιχνιδιών ήταν να κινητοποιηθούν οι γονείς των μικρών μας μαθητών, ώστε να παίζουν μαζί τους τα πιο διασκεδαστικά κινητικά και γεμάτα φαντασία παιχνίδια. Από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία αυτής της κατηγορίας ήταν η παραγωγή οπτικοακουστικού υλικού βίντεο με ασκήσεις και ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων. Πολλά από αυτά τα βίντεο, παραγωγές των ίδιων των εκπαιδευτικών που αποτελούν ομαδικές δουλειές είναι σχεδιασμένα άρτια τόσο παιδαγωγικά όσο και τεχνικά.

Β) Στην κατηγορία αυτή, «Δημιουργία μαθημάτων Φυσικής Αγωγής», ανήκουν πρακτικές όπου αξιοποιούνται Διαδραστικά παιχνίδια. Μπορούν να χωριστούν σε δύο υποκατηγορίες. Σε αυτές όπου αξιοποιείται υλικό από επίσημους φορείς (Φωτόδενδρο - Αίσωπος) και σε εκείνες όπου οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί μέσα από εφαρμογές (apps) δημιούργησαν (Κουίζ-κρυπτόλεξο - σταυρόλεξο).

Γ) Στην Τρίτη κατηγορία «Διδακτικές πρακτικές» έχουμε παρουσίαση των μαθημάτων με έγγραφα σε μορφή pdf, PowerPoint εμπλουτισμένα με σχετικά video (στις συνδέσεις διαδικτύου) και φύλλα εργασίας. Οι προβληματισμοί που ανέκυψαν ήταν η δυσκολία εύρεσης εικόνων με σωστή εκτέλεση ασκήσεων αλλά και ο περιορισμός στη χρήση τους εξαιτίας της νομοθεσίας περί πνευματικών δικαιωμάτων. Επιπροσθέτως θα έπρεπε να έχουν και παιδαγωγική καταλληλότητα.

Εδώ φάνηκε ότι οι εκπ/κοί δε γνώριζαν την ύπαρξη του cd-rom Φυσική Αγωγή α'- β'- γ' Γυμνασίου «Δια βίου άσκηση και ποιότητα ζωής» <http://ts.sch.gr/repo/online-packages/gym-fysiki-agogi-a-c/g14-cd/>. Μέρος του υλικού είναι διαδραστικό. Το υλικό αυτό δεν μοιράστηκε στα σχολεία αλλά βρίσκεται αναρτημένο στον κόμβο του

Παιδαγωγικού Ινστιτούτου. Παρεμφερές υλικό προς αξιοποίηση, βρίσκεται και στο διαδραστικό cd-rom ΚΟΤΙΝΟΣ (βλ. Φωτόδενδρο).

Υλικό που μπορούσε επίσης να αξιοποιηθεί ήταν αυτό της Ολυμπιακής Παιδείας του προγράμματος Καλλιπάτειρα και υλικό Αγωγής Υγείας «Φυσική Άσκηση και Υγεία για μαθητές ηλικίας 8-12 ετών», «Διατροφή-Διατροφικές συνήθειες για μαθητές ηλικίας 6-8 ετών», «Διατροφή-Διατροφικές συνήθειες για μαθητές ηλικίας 9-12 ετών». Το υλικό έχει εγκριθεί από το Π.Ι. και είναι αναρτημένο στον κόμβο του.

Η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των παιδιών σε θέματα «Διατροφής και άσκησης», φαίνεται να αποτελούν βασικό στόχο των εκπαιδευτικών. Σημαντικός επίσης στόχος η ενθάρρυνση των μαθητών/τριών να προσαρμόζουν τα προγράμματα γυμναστικής στις δυνατότητές τους και να τα εκτελούν όσο πιο συχνά μπορούν. Αγαπημένες άλλες θεματολογίες «Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα», «Το κυκλοφορικό σύστημα» και «Αθλοπαιδιές» (κανονισμοί ιστορία του αθλήματος).

Με βάση τις συνθήκες, την υλικοτεχνική υποδομή μαθητών και εκπαιδευτικών, τη γνώση των εκπαιδευτικών σε θέματα τεχνολογίας και εφαρμογών φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί ανταποκρίθηκαν και μάλιστα με επάρκεια. Υπήρξε μία απότομη και βίαιη εξοικείωση με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και τα εκπαιδευτικά εργαλεία, που λειτούργησε ουσιαστικά σαν αυτοεπιμόρφωση. Ήταν ένας πόλεμος στον οποίο συμμετείχε φιλότιμα ο κάθε εκπαιδευτικός.

#### **Βιβλιογραφία - πηγές**

Μανούσου, Ε. (2020). "Ξεκλειδώνοντας" τη "σύγχρονη" εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Βίντεο Διαθέσιμο στο [https://www.youtube.com/watch?v=h\\_7DXHsv30U](https://www.youtube.com/watch?v=h_7DXHsv30U). Επίσης, Διαμόρφωση εκπαιδευτικού υλικού για τη σχολική εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Βίντεο Διαθέσιμο στο: <https://www.youtube.com/watch?v=tETXDs7NEiw>  
Μανούσου, Ε. ΣΕΕ ΠΕ70, 5<sup>ο</sup> ΠΕΚΕΣ Ξεκινώντας την εξ αποστάσεως σχολική εκπαίδευση αρχεία σε power Point. 21-3-2020.

#### **Εγκύκλιοι, ΦΕΚ και έγγραφα υλοποίησης της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης**

ΔΙΔΑΔ/Φ.69/108/οικ.7874/12.3.2020 (ΑΔΑ: ΩΦΠΩ46ΜΤΛ-87Χ) εγκύκλιος Επιπρόσθετα επείγοντα μέτρα για την αντιμετώπιση της ανάγκης περιορισμού της διασποράς του κορωνοϊού.

50434/ΓΔ4/02-05-2020 εγκυκλίου, 50434/ΓΔ4/02-05-2020 εγκυκλίου.

Φ8/37530/Δ4/13-03-2020, Φ8/38092/Δ4/16-03-2020, 38942/Δ2/18-03-2020,

Φ8/39354/Δ4/19-03-2020, 39733/Δ2/20-03-2020, 40127/Δ2/23-03-2020.

40209/Δ1/24-3-2020 έγγραφο του ΥΠΑΙΘ. «Οδηγίες υλοποίησης προγραμμάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης με σύγχρονη μέθοδο διδασκαλίας».

51958/ΓΔ4/07-05-2020 : Επαναλειτουργία των σχολείων Δ/θμιας Εκπαίδευσης.

51888/ΓΔ4/06-05-2020 ΚΥΑ (ΦΕΚ Β'1739/06-05-2020): «Τρόπος επαναλειτουργίας σχολικών μονάδων μετά τη λήξη της προσωρινής απαγόρευσης λειτουργίας τους».

51888/ΓΔ4/06-05-2020 ΚΥΑ (ΦΕΚ Β'1739/06-05-2020) «Τρόπος επαναλειτουργίας σχολικών μονάδων μετά τη λήξη της προσωρινής απαγόρευσης λειτουργίας τους».

ΦΕΚ 2026 /27 Μαΐου 2020/ Αποφάσεις Αριθμ. 63314/ΓΔ4. «Τρόπος επαναλειτουργίας σχολικών μονάδων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και σχολικών μονάδων ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης μετά τη λήξη της προσωρινής απαγόρευσης λειτουργίας τους».

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ. «Λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό sars-cov-2 (covid-19) οδηγίες για δημοτικά σχολεία». 23 Μαΐου 2020.

**Tsonias Stavros** MSc, PhD

**Education Coordinator in School Physical Education, Activity and Sport**

5th Regional Education Coordination Centre of Attica

9-11 Iroon Polytechniou st.,

15344 Gerakas (3rd floor)

Office: +30 (210) 3576050

[Spekes@attik.pde.sch.gr](mailto:Spekes@attik.pde.sch.gr)

**Δημιουργός:** Τμήμα Φυσικής Αγωγής Εκπαιδευτηρίων Γείτονα  
**Τάξη:** Όλες οι Τάξεις του Δημοτικού  
[mail@geitonas-school.gr](mailto:mail@geitonas-school.gr)

## **1. Τίτλος: ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ - ΑΘΛΟΥΜΑΣΤΕ - ΠΑΙΖΟΥΜΕ**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Οι καθηγητές του Τμήματος Φυσικής Αγωγής των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα δημιούργησαν εκπαιδευτικά προγράμματα για τη διατήρηση της καλής σωματικής υγείας των μαθητών, στην διάρκεια της αναστολής λειτουργίας των Σχολείων.

Τα προγράμματα αυτά εκπονήθηκαν έχοντας ως βάση τις «κατακτήσεις» των μαθητών μέσα από το μάθημα της Κινητικής Αγωγής, η οποία ως καινοτόμο πρόγραμμα υλοποιείται στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα από το 1995. Όλα αυτά τα χρόνια, οι καθηγητές της Φυσικής Αγωγής το εμπλουτίζουν, διαμορφώνοντας έτσι ένα Αναπτυξιακά Κατάλληλο πρόγραμμα που στοχεύει στην πολύπλευρη ανάπτυξη του παιδιού (κινητικά –συναισθηματικά- νοητικά) από τα πρώτα του κιόλας βήματα στο Νηπιαγωγείο και στο Δημοτικό.

## **ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

Η διδασκαλία προσανατολίζεται στην :

- Κινητική εξερεύνηση
- Καθοδηγούμενη ανακάλυψη
- Δημιουργική λύση κινητικών προβλημάτων

## **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

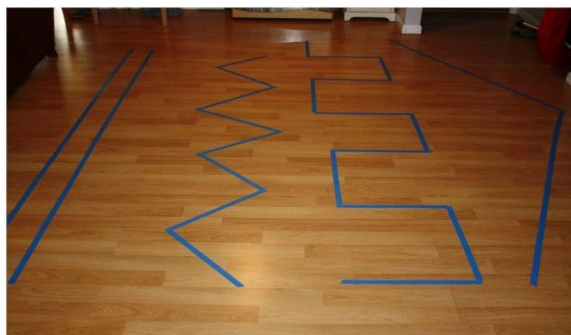
**1. Κινητικά παιχνίδια για  
αίσθηση χώρου /σώματος  
(Νηπιαγωγείο)**

-Μονοπάτια

-Ισορροπίες

-Σχήματα σώματος (σχέσεις)

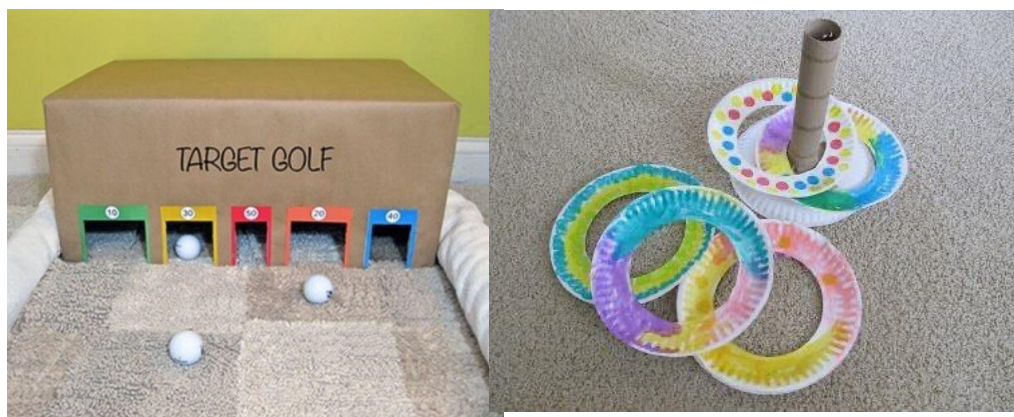
**Υλικά:** Αυτοκόλλητη ταινία



**2. Συντονισμούς ματιού/χεριού (Νηπιαγωγείο, Δημοτικό)**

-μπαλόνια

-κατασκευές



*Υλικά: Μπαλόνια, κούτες χάρτινες για δημιουργία στόχων, μυγוסκοτώστρες ή αυτοσχέδιες ρακέτες, μπαλάκια πλαστικά ή φτιαγμένα από χαρτί/εφημερίδα*

### 3. Ντρίπλα με πόδια, άλματα (Δημοτικό)



*Υλικά : Μπάλλα ποδοσφαίρου από σφουγγάρι ή πλαστική*

Τα παραπάνω κινητικά προγράμματα δημιουργήθηκαν υποστηρίζοντας την ασύγχρονη διδασκαλία δίνοντας έμφαση στην εύκολη δημιουργία αθλητικού υλικού και στην ασφαλή εκτέλεση των ασκήσεων από τους μαθητές και τις μαθήτριες.

#### **Παραπομπές / βιβλιογραφία:**

Το σύνολο των προγραμμάτων υπάρχει στο  
<https://www.geitonas.edu.gr/pialphaiotadeltaiotakappa972sigmaf-sigmataualphathetamu972sigmaf---nuetapiiotaalphagammaomegagammaepsilon943omicron---deltaetamuomicrontauiotakappa972.html>

Φαίδρα Καραγεώργη (2002) Σεμινάριο καθηγητών Φυσικής Αγωγής: «Αναπτυξιακά Κατάλληλη Φυσική Αγωγή για παιδιά Δημοτικού Σχολείου».

Ιστοσελίδες Φυσικής Αγωγής : pecentral.org, openphysed, orgssww.teachable.com



**Δημιουργός:** Αγγελική Κοτσιάνη, Κωνσταντίνος Σούτος

**Σχολείο:** Ελληνογερμανική Αγωγή

**Τάξη:** Όλες οι Τάξεις του Δημοτικού

akotsiani@yahoo.gr / soutos@ea.gr

## 1. Τίτλος: *Η Φυσική Αγωγή στην Ελληνογερμανική Αγωγή την εποχή του COVID-19*

### 2. Μαθησιακοί στόχοι

Σκοπός της e-δράσης ήταν η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών όλων των τάξεων του σχολείου καθώς και η ψυχική και πνευματική υποστήριξη των μαθητών κατά την περίοδο εγκλεισμού τους στο σπίτι λόγω του COVID-19. Δεν είναι μακριά, ο καιρός που ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας έστελνε συμβουλές στα σχολεία για την ψυχολογική υποστήριξη αλλά και την προσπάθεια αποφόρτισης του στρες των μαθητών και παρακινούσε εμάς τους εκπαιδευτικούς να δράσουμε προς αυτήν την κατεύθυνση.

Στο ψυχοκινητικό τομέα στοχεύσαμε στην βελτίωση φυσικών-κινητικών δεξιοτήτων, στο χειρισμό αντικειμένων (μπαλόνια, σακουλάκια με φακές, κ.λ.π.) και γενικά σε ασκήσεις που απαιτούν νευρομυϊκό συντονισμό. Στο γνωστικό τομέα δώσαμε έμφαση στη εμπέδωση εννοιών ή την αναπαραγωγή παλαιότερων γνώσεων που είχαν κατακτήσει τα παιδιά στο σχολικό περιβάλλον.



Ειδικά στην τάξη της Ε΄ Δημοτικού συνεχίσαμε την διαθεματική προσέγγιση του «Διαστήματος» που είχαν ξεκινήσει οι μαθητές και οι μαθήτριες της συγκεκριμένης τάξης από την αρχή της σχολικής χρονιάς, έχοντας ως εκπαιδευτικό εργαλείο το διεθνές εκπαιδευτικό πρόγραμμα “Train Like An Astronaut”. Προσομοιώσαμε τον εγκλεισμό στο σπίτι με «διαστημική αποστολή στον

Άρη» και τα προγράμματα φυσικής αγωγής που τους στέλναμε, με τα προγράμματα εκγύμνασης που ακολουθούν οι αστροναύτες προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις δύσκολες συνθήκες μιας τέτοιας αποστολής.

### 3. Συνολική διάρκεια

Η e-δράση του τμήματος Φυσικής Αγωγής της Ελληνογερμανικής Αγωγής ξεκίνησε την Παρασκευή 27 Μαρτίου 2020, δεκαπέντε ημέρες αφού έκλεισαν τα σχολεία για την αποφυγή της εξάπλωσης του ιού και ολοκληρώθηκε την Παρασκευή 15 Μαΐου 2020, δύο μέρες πριν επανέλθουν οι μαθητές και οι μαθήτριες του Δημοτικού στα σχολεία. Κατά τη διάρκεια του παραπάνω διαστήματος, το τμήμα μας δημιούργησε 30 αρχεία οπτικοακουστικού υλικού με προγράμματα φυσικής αγωγής και ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων και 20 ψηφιακά αρχεία με παιχνίδια ψυχοκινητικής, φυσικών δραστηριοτήτων, quiz και σταυρόλεξα.



#### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Για τη δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού χρησιμοποιήθηκαν οι αθλητικές εγκαταστάσεις του σχολείου, ένας υπολογιστής με λογισμικό Windows 10 και 1 κινητό τηλέφωνο με κάμερα εγγραφής. Χρησιμοποιούσαμε το κινητό τηλέφωνο για την εγγραφή των videos και τα μεταφέραμε στο υπολογιστή προκειμένου να τα επεξεργαστούμε με το Πρόγραμμα Επεξεργασίας Βίντεο των Windows και να δημιουργήσουμε 2λεπτα προγράμματα με ασκήσεις και παιχνίδια για κάθε τάξη.

#### 5. Συνοπτική περιγραφή

Χωρίσαμε το Δημοτικό σε 4 ομάδες στόχους. Η πρώτη ομάδα-στόχος περιελάμβανε την Α΄ και Β΄ Δημοτικού, η δεύτερη ομάδα την Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού, τρίτη την Ε΄ Δημοτικού και η τέταρτη ομάδα-στόχος την Στ΄ Δημοτικού.



η

Για κάθε ομάδα-στόχο πραγματοποιούσαμε ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση με 2 αναρτήσεις την εβδομάδα:

- Α΄ & Β΄ Δημοτικού: Ανάρτηση παιχνιδιού Ψυχοκινητικής (κάθε Τετάρτη) + 1 Video Φυσικής Αγωγής (κάθε Παρασκευή).
- Γ΄ & Δ΄ Δημοτικού: Ανάρτηση παιχνιδιού Φυσικής Δραστηριότητας (κάθε Τρίτη) + 1 Video Φυσικής Αγωγής (κάθε Παρασκευή).
- Ε΄ Δημοτικού: 1 Video “Train Like An Astronaut” μαζί με έντυπο υλικό για τις διατροφικές συνήθειες των αστροναυτών (κάθε Δευτέρα) + 1 Video Φυσικής Αγωγής (κάθε Πέμπτη).
- Στ΄ Δημοτικού: Ανάρτηση παιχνιδιού Φυσικής Δραστηριότητας ή Quiz ή Σταυρόλεξο (κάθε Τρίτη) + 1 Video Φυσικής Αγωγής (κάθε Πέμπτη).

Οι αναρτήσεις των παιχνιδιών ψυχοκινητικής και φυσικής δραστηριότητας, τα quiz, τα σταυρόλεξα καθώς και οι διατροφικές συμβουλές γίνονταν μέσω της εκπαιδευτικής πλατφόρμας Edmondo. Τα videos που ετοιμάζαμε για τα παιδιά, «ανέβαιναν» στο κανάλι του Τμήματος Φυσικής Αγωγής, στο YouTube

([https://www.youtube.com/channel/UCF58aXCj04PDLAdilUsU4SA/playlists?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCF58aXCj04PDLAdilUsU4SA/playlists?view_as=subscriber)).

#### 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Όλα τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής (Videos στο YouTube) σχεδιάστηκαν με γνώμονα να συμμετέχουν σε αυτά όλα τα παιδιά (Μη Αποκλεισμού). Σκοπός μας ήταν όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανότητας τους, να συμμετέχουν στα προγράμματα Φυσικής Αγωγής και να δραστηριοποιούνται. Οι μαθητές έπρεπε να επιλέγουν ένα επίπεδο δυσκολίας (σύμφωνα με παραλλαγές της ίδιας άσκησης, των sets αλλά και των επαναλήψεων) στο οποίο μπορούν να ανταποκριθούν και να αξιολογούν την απόδοση και την επίδοσή τους.

Ειδικά για την Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού, όπου η εξ αποστάσεως εκπαίδευση που παρείχαμε περιείχε και quiz και σταυρόλεξα, χρησιμοποιήσαμε την μέθοδο του αυτοελέγχου. Την

μία ημέρα αναρτούσαμε τα quiz/σταυρόλεξα, τους ζητούσαμε να τα λύσουν και να μας τα στείλουν με μία φωτογραφία και την επόμενη μέρα τους στέλναμε τις λύσεις για να αξιολογήσουν μόνοι τους, την προσπάθειά τους.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Όταν έκλεισαν τα σχολεία αντιμετωπίσαμε το δίλημμα ποιας μορφής εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα ακολουθήσουμε. Η επιλογή μας ήταν η ασύγχρονη εξ' απόστάσεως εκπαίδευση, για τους παρακάτω λόγους:

- Δεν θέλαμε να αυξήσουμε κι άλλο τις ημερήσιες ώρες σύγχρονης εκπαίδευσης (5 ώρες/ημερησίως) που θα έκαναν τα παιδιά του Δημοτικού.
- Δεν είμασταν σίγουροι ότι το κάθε παιδί του Δημοτικού θα έχει όλες τις ώρες διαθέσιμο έναν υπολογιστή για να παρακολουθήσει όλες αυτές τις ώρες μαθήματος.
- Τα βιντεοσκοπημένα μαθήματα θα έδιναν τη δυνατότητα στους μαθητές να ετοιμάσουν το χώρο αλλά και τον εξοπλισμό τους για να ακολουθήσουν διαφορετικά και ενδιαφέροντα προγράμματα.

Αυτή η μορφή ασύγχρονης εκπαίδευσης υιοθετήθηκε αρκετά ικανοποιητικά από τους μαθητές και της μαθήτριες του Δημοτικού της Ελληνογερμανικής Αγωγής. Σαφέστατα δεν υπάρχει ξεκάθαρη εικόνα του ποσοστού συμμετοχής των παιδιών στα προγράμματα φυσικής αγωγής που βασίζονταν στα videos παρά μόνο η ανατροφοδότηση που είχαμε από γονείς και παιδιά, αφού ξεκίνησαν ξανά τα σχολεία.



**Δημιουργοί: Λάγαρη Ευσταθία - Τραγά Μάρθα**

**Σχολείο: 1<sup>ο</sup> Γ/σιο Σπάτων**

**Τάξη: Α΄ Β΄ Γ΄ Γυμνασίου**

**efilag@hotmail.com / martahatraga@hotmail.com**

### **1. Τίτλος: «Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή στο σπίτι»**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

- Πρωταρχικός στόχος μέσα από την απ'ευθείας επικοινωνία με τους/τις μαθητές/τριες μέσω της **σύγχρονης διδασκαλίας** ήταν η **ψυχολογική υποστήριξη**, για την εξασφάλιση της **ψυχικής ανθεκτικότητας** κατά τον **εγκλεισμό στην καραντίνα** και η **παρότρυνση για άσκηση, υγιεινή διατροφή και έλεγχο βάρους**.
- Η **ενημέρωση των εφήβων πάνω σε στοχευμένα θέματα**, προκειμένου να προβληματιστούν, να ευαισθητοποιηθούν και να υιοθετήσουν θετική στάση για **υγιεινό και ποιοτικό τρόπο ζωής**, βασιζόμενο στην αξία της άσκησης και σωστής διατροφής.
- Η **κατανόηση**, μέσα από άλλες επιστήμες, της **θετικής επίδρασης της συστηματικής άσκησης στην ψυχική τους διάθεση και υγεία** (έκκριση ενδορφινών), στην **ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος** για τη θωράκισή τους από διάφορες ασθένειες, καθώς και στην **πρόληψη της παχυσαρκίας** και των άλλων ασθενειών που σχετίζονται με αυτή.
- Η πλήρης **αντίληψη για ορθή εκτέλεση** των ασκήσεων, μέσω της παρατήρησης των εικόνων με ασκήσεις και της αυτοπαρατήρησή τους, καθώς η εικόνα έχει τη δυναμική της άμεσης καταγραφής και εντύπωσης στη μνήμη.
- Η **ενίσχυση και ενθάρρυνση των παιδιών να καταρτίζονται και να σχεδιάζουν** δικά τους **ατομικά προγράμματα εκγύμνασης**, προσαρμοσμένα στις ανάγκες και δυνατότητές τους, έτσι ώστε να επιτευχθεί η καλλιέργεια και εδραίωση της **διαβίου άσκησης**.

### **3. Συνολική διάρκεια**

Η συνολική προετοιμασία για την πραγματοποίηση της εξ' αποστάσεως διδασκαλίας διήρκησε περίπου 120 ώρες.

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

- Ηλεκτρονικός υπολογιστής που ήταν διαθέσιμος στο σπίτι των μαθητών και των εκπαιδευτικών.
- Προσαρμοσμένα όργανα γυμναστικής (στρώμα ή κρεβάτι για τις ασκήσεις εδάφους και καλσόν ή ελαστική μπλούζα για τις ασκήσεις με λάστιχο).

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Η εφαρμογή των δραστηριοτήτων έγινε με τη **μικτή μέθοδο** (σύγχρονη και ασύγχρονη)

### Α. Σύγχρονη διδασκαλία

Το ημερήσιο μάθημα παρουσιαζόταν με μορφή **power point**, μέσω της **πλατφόρμας webex** και ήταν χωρισμένο σε δύο μέρη.

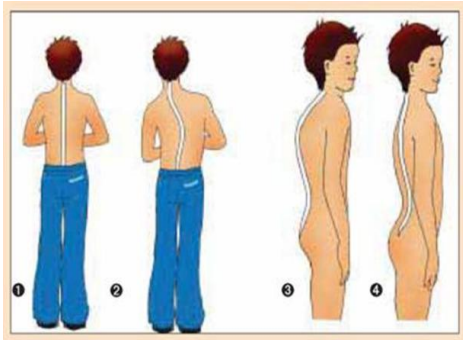
Το **πρώτο μέρος (διάρκειας 15 λ.)** περιλάμβανε την παρουσίαση της **θεωρίας σε διαφάνειες**, συνοδευόμενη με απευθείας διάλογο με τους μαθητές, πάνω σε θέματα που απασχολούν τον σημερινό έφηβο και αυριανό ενήλικα.

Παρατίθενται ενδεικτικά παραδείγματα παρουσίασης **θεωρίας σε διαφάνειες (power point)** στη σύγχρονη διδασκαλία:

#### Διαφάνεια ενότητας «Ορθοσωμική Γυμναστική»

**Ορθοσωμία** σημαίνει να μπορώ να έχω ορθή στάση σώματος σε οποιαδήποτε θέση βρίσκομαι.

**Η ορθοσωμική γυμναστική** προσπαθεί να φέρει το σώμα στη βέλτιστη θέση στην οποία θέση και κίνηση βρίσκεται. **Δυναμώνει τους μύες**, αυξάνοντας την αντοχή και ελαστικότητά τους και **αυξάνει την κινητικότητα** των αρθρώσεων, συμβάλλοντας έτσι στην υγεία της σπονδυλικής στήλης.



#### Διαφάνεια ενότητας «Η αξία της άσκησης - Διατροφή και έλεγχος βάρους»

**Πώς να ελέγχεις το βάρος σου**

- Να **τρως υγιεινά και ισορροπημένα** και να **γυμνάζεσαι συστηματικά**.
- Τότε το σώμα **χρησιμοποιεί το περιττό λίπος**, για να βρει την επιπλέον ενέργεια που του χρειάζεται.

**Οι μύες σου αναπτύσσονται, όταν γυμνάζεσαι.**

**Οι μύες έχουν περισσότερο βάρος από το λίπος, αλλά καταλαμβάνουν λιγότερο χώρο.** Έτσι μπορεί να έχεις τα ίδια κιλά, αλλά να φαίνεσαι πιο αδύνατος ή αδύνατη.



Φωτογραφίες: Θεοδώρα Διγγελίδη (τελειόφοιτη φοιτήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α Αθηνών)

Το δεύτερο μέρος (διάρκειας 30 λ.) περιλάμβανε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης σε διαφάνειες, όπου αθλούμενος εκτελούσε ασκήσεις γυμναστικής συνοδευόμενες με αναγραφόμενες οδηγίες σωστής εκτέλεσης. Οι ασκήσεις είχαν έναρξη και τέλος, οι μαθητές/τριες έβλεπαν τις ασκήσεις και τις εκτελούσαν με την παρότρυνση και τις οδηγίες των εκπαιδευτικών. Η μία διαφάνεια διαδέχονταν την άλλη μέχρι την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Παρατίθενται ενδεικτικά παραδείγματα παρουσίασης προγραμμάτων με ασκήσεις σε διαφάνειες (power point) στη σύγχρονη διδασκαλία::

### Διαφάνεια ενότητας Ορθοσωμική Γυμναστική

#### Έκταση αντίθετου ποδιού-χεριού

Από τη τετραποδική στήριξη, τεντώνεις αριστερό χέρι με δεξί πόδι και μένεις για 12''-15''. Αλλάζεις με δεξί χέρι και αριστερό πόδι στους ίδιους χρόνους. Προσέχεις να είναι σφιχτή η κοιλιά, η παλάμη να εκτείνεται στο ύψος του ώμου και το τεντωμένο πόδι στο ύψος του ισχίου (2 σετ σε κάθε πλευρά).



### Διαφάνεια ενότητας προγράμματος γενικής ενδυνάμωσης

#### Κοιλιακοί – σανίδα

Ξάπλωσε στο πάτωμα σε πρηνή θέση. Λυγίστε τους αγκώνες σας σε γωνία 90 μοιρών έτσι ώστε να βρίσκονται ακριβώς κάτω από τους ώμους σου. Το σώμα σου θα πρέπει να σχηματίζει μια ευθεία γραμμή από το κεφάλι ως τις φτέρνες σου και οι κοιλιακοί σου «τραβηγμένοι» μέσα (μένεις για 20'' - 30'')



Φωτογραφίες: Θεοδώρα Λιγγελίδη (τελειόφοιτη φοιτήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α Αθηνών)

## **B. Ασύγχρονη διδασκαλία**

Τα μαθήματα, χωρισμένα σε ενότητες με θεωρητικό και πρακτικό μέρος (ολοκληρωμένα προγράμματα γυμναστικής), αναρτήθηκαν στο eclass στα «έγγραφα» σε μορφή pdf και ενισχύθηκαν με παραπομπές σε αντίστοιχα links και videos στις «συνδέσεις διαδικτύου» (βλ. Βιβλιογραφία- links και videos).

Τα θέματα των ενοτήτων ήταν τα εξής:

1. Η αξία της άσκησης - Διατροφή και έλεγχος βάρους (Α΄Β΄Γ' γυμνασίου)
2. Η ιστορία του αθλητισμού- Ολυμπιακοί Αγώνες (Α΄Β΄Γ' γυμνασίου)
3. Μέθοδοι βελτίωσης της φυσικής κατάστασης (Α΄Β΄Γ' γυμνασίου)
4. Ορθοσωμική γυμναστική (Α΄Β΄Γ' γυμνασίου)
5. Ντόπινγκ και αθλητισμός (Γ' Γυμνασίου)

Τα παιδιά είχαν στη διάθεσή τους έτοιμα προπονητικά προγράμματα (διάρκειας 30΄-60΄ ανάλογα με τις δυνατότητές τους) για να δουλεύουν μόνα τους και θεωρία πάνω σε θέματα που άπτονται του ενδιαφέροντός τους και μπορούν να μελετήσουν.

## **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Η διδακτική προσέγγιση που εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια της **σύγχρονης διδασκαλίας** ήταν:

- Η **μεικτή** (δασκαλοκεντρική και μαθητοκεντρική) καθώς στο θεωρητικό μέρος συμμετείχαν και οι μαθητές/τριες με κυρίαρχο στοιχείο τον διάλογο.
- Η μέθοδος της **καθοδηγούμενης ανακάλυψης**.
- Η μέθοδος του **παραγγέλματος** (καθώς τα παιδιά, με τις οδηγίες της εκπαιδευτικού, εκτελούσαν τις ασκήσεις το καθένα μόνο του στο σπίτι).
- Η μέθοδος του **μη αποκλεισμού** (καθώς κατά την εκτέλεση των ασκήσεων δίνονταν εναλλακτικές ασκήσεις διαφορετικής διαβάθμισης και δυσκολίας).

## **7.Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Η εφαρμογή της εξ΄ αποστάσεως διδασκαλίας αξιολογείται θετικά καθώς:

- Ο ενθουσιασμός και το ενδιαφέρον των παιδιών, φάνηκε μέσα από τον απευθείας διάλογο που αναπτύχθηκε μαζί τους κατά τη σύγχρονη διδασκαλία και τις μαρτυρίες τους με την επανέναρξη των σχολείων.
- Η άμεση ανταπόκρισή τους φάνηκε μέσα από τα μηνύματά τους στο eclass καθώς και από το γεγονός ότι κάποιοι μαθητές εκτύπωσαν τα προγράμματα για να τα έχουν στην κατοχή τους όποτε θέλουν να γυμνασθούν.
- Η όλη διαδικασία σχολιάστηκε θετικά από πολλούς γονείς καθώς οι ίδιοι γυμνάζονταν μαζί με τα παιδιά τους κατά τη διάρκεια της σύγχρονης διδασκαλίας.
- Η ένταση και η διάρκεια της εκγύμνασης των μαθητών αυξήθηκε μέσα από την κάρτα αυτοαξιολόγησης που διέθεταν.

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε, καθ΄ ότι καθηγήτριες Φ.Α. σε δημόσιο σχολείο (1<sup>ο</sup> Γ/σιο Σπάτων) και καθώς ο αποκλεισμός έγινε ξαφνικά, ήταν:

- η έλλειψη υλικοτεχνικών μέσων ώστε να εκτελέσουμε οι ίδιες τα γυμναστικά προγράμματα.



- η αδυναμία να χρησιμοποιηθεί video στη σύγχρονη διδασκαλία (μικρές ταχύτητες στην υποστήριξη internet)
- η δυσκολία στην εύρεση φωτογραφιών ασκήσεων για τη κατασκευή και ολοκλήρωση των προγραμμάτων γυμναστικής, όχι μόνο λόγω μη καταλληλότητας για το μαθητικό κοινό και μη σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων, αλλά και επειδή οι περισσότερες φωτογραφίες υπόκεινται σε πνευματικά δικαιώματα.

Η τελευταία δυσκολία αποτέλεσε και προβληματισμό και έγινε η αφορμή, μετά τη λήξη της καραντίνας, να δράσουμε ως εξής: Αξιοποιήσαμε το υλικό των προγραμμάτων μας και φωτογραφήσαμε τελειόφοιτη γυμνάστρια Τ.Ε.Φ.Α.Α – με ηλικία πιο κοντινή στους/στις μαθητές/τριες – να εκτελεί ένα μεγάλο αριθμό ασκήσεων και μπορέσαμε να συνθέσουμε εκ νέου στοχευμένα προγράμματα γυμναστικής για χρήση σε παρόμοια κατάσταση και όχι μόνο.

### **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ- Links και videos**

Βαρελά, Α. (n.d). *Η νίκη του Σπύρου Λούη*. Ανακτήθηκε από

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2589,21863/?fbclid=IwAR0Yn5bgZPqHWHhJinaJMS-L7-dWhsNpRXD9WYjTI3d3nqEh135fa1bTi6o>

Ευλά, Ε. (n.d). *Ολυμπιακοί αγώνες*. Ανακτήθηκε από

<https://www.youtube.com/watch?v=iQiuJWKxJ7Q&feature=youtu.be>

Τσανασίδης, Σ. (2016). *Η φυσική δραστηριότητα στην υγεία και διατήρηση του βάρους*.

Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=8FTx4rDQtak&t=71s>

Τσανασίδης, Σ. (2016). *Ενεργειακή ισορροπία στη διατροφή. Πώς αποθηκεύεται η ενέργεια στο σώμα μας*. Ανακτήθηκε από [https://www.youtube.com/watch?v=GSSLrAxd\\_tw](https://www.youtube.com/watch?v=GSSLrAxd_tw)

Τσανασίδης, Σ. (2016). *Βασικός μεταβολισμός. Πώς τον ενεργοποιούμε και τι ρόλο παίζουν οι ορμόνες*. Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=Kmlh7MvdxXs>

Stavros Niarchos Foundation (n.d). *Το κύπελλο του Σπύρου Λούη-μια ταινία μικρού μήκους*. Ανακτήθηκε από

<https://www.youtube.com/watch?v=C0g6Q5SUyVQ&feature=youtu.be>

Photodentro.edu.gr. *Ζώνη αερόβιας εξάσκησης*. Ανακτήθηκε από

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11337>

Φυσική Αγωγή (Α' - Β' - Γ' Γυμνασίου)-βιβλίο μαθητή.

Η αξία της δια βίου άσκησης -**Αερόβια άσκηση και υγεία**

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/794/5171,23688/>

Η ιστορία του αθλητισμού <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/794/5171,23686/>

Μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/794/5171,23689/>

Ειδικά θέματα-Ορθοσωμική γυμναστική

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/377/2516,9721/>

Ειδικά θέματα-Φαρμακοδιέγερση στα σπορ

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/794/5171,23690/>

Φωτογραφίες: Θεοδώρα Διγγελίδη (τελειόφοιτη φοιτήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α Αθηνών)

Δημιουργός: Δρ. Μαριάνθη Πλατσή  
 Σχολείο: 12<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΧΑΡΝΩΝ  
 Τάξη: Γ'  
 mplatsi@sch.gr

## 1. Τίτλος: «**ΜΑΘΑΙΝΩ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**».

### 2. Μαθησιακοί στόχοι :

#### Αντιληπτικο-γνωστικοί

Οι μαθητές αναμένεται:

- ▶ Να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης.
- ▶ Να αναγνωρίζουν ποιά είναι βασικά στοιχεία της διατροφής.
- ▶ Να αναγνωρίζουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και σε ποιες τροφές περιέχονται.
- ▶ Να αναγνωρίζουν τα συνιστώμενα ποσοστά για καθεμία από τις πέντε ομάδες τροφίμων επί της συνολικής κατανάλωσης τροφής.
- ▶ Να ενημερωθούν για τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει κάθε ομάδα τροφίμων.
- ▶ Να αξιολογήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

#### Κοινωνικο-συναισθηματικοί

Οι μαθητές αναμένεται:

- ▶ Να αναπτύξουν θετική στάση, ως προς την υιοθέτηση συνηθειών συστηματικής φυσικής δραστηριοποίησης.
- ▶ Να υιοθετήσουν ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο για τη διατήρηση ή και τη βελτίωση της υγείας τους.

### 3. Μέθοδοι διδασκαλίας

- **Καθοδηγούμενης εφευρετικότητας:** ο μαθητής προσπαθεί να απαντήσει σε μια σειρά ερωτημάτων που έχει θέσει ο εκπαιδευτικός που σκοπό έχουν να τον οδηγήσουν στο να ανακαλύψει σχέσεις μεταξύ πραγμάτων, αρχές, τα αίτια γιατί γίνεται κάτι με ένα συγκεκριμένο τρόπο κτλ.
- **Μέθοδος συγκλίνουσας εφευρετικότητας:** Ο δάσκαλος παρουσιάζει το πρόβλημα και οι μαθητές προσπαθούν μόνοι τους να βρουν τη λύση.
- **Η μέθοδος του αυτοελέγχου :** Σκοπός της μεθόδου είναι να εκτελούν οι μαθητές την άσκηση ατομικά και με βάση τα κριτήρια της κάρτας αξιολόγησης, να ελέγχουν την εκτέλεση και να αξιολογούν τον εαυτό τους, χρησιμοποιώντας τα κριτήρια για ατομική βελτίωση και αυτοαξιολόγηση.

### 4. Συνολική διάρκεια: 4 διδακτικές ώρες

### 5. Υλικοτεχνική Υποδομή για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση:

Η/Υ, πρόσβαση σε Ιντερνετ, εγγραφή στο ΠΣΔ, εγκατάσταση του Cisco Webex Meeting application ή Skype ή τηλέφωνο για την σύγχρονη διδασκαλία, ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail).

Ηλεκτρονικές Διευθύνσεις που χρησιμοποιούνται:

1. (Video: <https://www.youtube.com/watch?v=o3ETPUDXfd4>)
2. (Video: <https://www.youtube.com/watch?v=1nJxfzj5qDA>).
3. Άσκηση: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10751>
4. Άσκηση: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10750>
5. Άσκηση: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10755>

## 6. Συνοπτική περιγραφή: Μικτή μέθοδος εφαρμογής με χρήση σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας:

- Σύγχρονη διδασκαλία (μέσω π.χ. Webex Meetings ή Skype ή τηλέφωνο): **1<sup>η</sup> διδακτική ώρα** επαφή με τους μαθητές για παρουσίαση του θέματος και του τρόπου που θα πρέπει να δουλέψουν τις διδακτικές ενότητες.
- Ασύγχρονη Διδασκαλία (η-τάξη): 2<sup>η</sup> – 4<sup>η</sup> διδακτική ώρα (Ενότητες 1- 5 της η-τάξης)

### Η-τάξη σε ενότητες

Στόχος του μαθησιακού αντικειμένου είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τα οφέλη της άσκησης και την σωστή διατροφή.

#### **Ενότητα 1- Διατροφή και Άσκηση**

Οι μαθητές/τριες αναμένεται:

- Να αναγνωρίζουν τον ρόλο της διατροφής
- Να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης

#### **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1 - (Χρόνος εκπόνησης εργασίας: 45' - 2η διδακτική ώρα).**

1. Πού βοηθά η διατροφή; (Καταγράψτε τις σκέψεις σας).
2. Αθλητισμός και υγεία. Ποιά είναι κατά την γνώμη σας τα οφέλη της άθλησης; (Καταγράψτε τις σκέψεις σας).
3. Παρακολουθήστε το [video](#) πατώντας στο μπλε σύνδεσμο με το δεξί μέρος του ποντικιού σας.
4. Συμπληρώστε τις σημειώσεις σας με αυτά που διαβάσατε στο κείμενο.
5. Στείλτε το συμπληρωμένο αρχείο στο [mplatsi@sch.gr](mailto:mplatsi@sch.gr).

#### **Ενότητα 2 – Στοιχεία Σωστής Διατροφής**

Αναμένεται οι μαθητές/τριες:

- Να αναγνωρίζουν ποιά είναι βασικά στοιχεία της διατροφής
- Να αναγνωρίζουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και σε ποιες τροφές περιέχονται.
- Να ενημερωθούν για την σωστή διατροφή.

#### **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2- (Χρόνος εκπόνησης εργασίας: 45' - 3η διδακτική ώρα).**

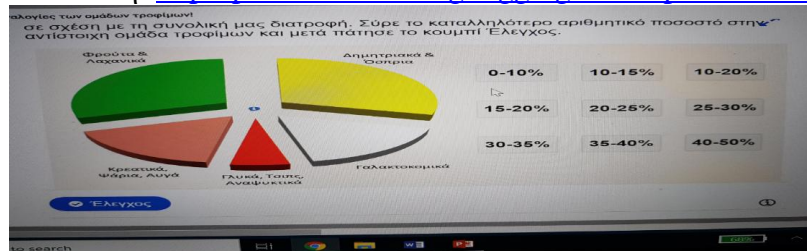
1. Για ποιό λόγο τρεφόμαστε; (Καταγράψτε τις σκέψεις σας).
2. Ποιά είναι τα 3 σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά στην τροφή μας; (Καταγράψτε ό,τι γνωρίζετε).
3. Τι θα πρέπει να περιέχει μια σωστή διατροφή κατά την γνώμη σας; (Καταγράψτε τις σκέψεις σας).
4. Ψάξτε στο διαδίκτυο για την **τροφική πυραμίδα** και ελέγξτε αν αυτά που γράψατε συμφωνούν με αυτά που διαβάσατε.
5. Παρακολουθήστε το [video](#) με τις διατροφικές οδηγίες για τη σωστή διατροφή πατώντας στο μπλε σύνδεσμο με το δεξί μέρος του ποντικιού σας. Συμπληρώστε εμπλουτίζοντας τις σημειώσεις σας με αυτά που παρακολουθήσατε στο video.
6. Στείλτε το συμπληρωμένο φύλλο εργασίας στο [mplatsi@sch.gr](mailto:mplatsi@sch.gr).

#### **Ενότητα 3 - Δραστηριότητα αντιστοίχισης με θέμα την ισορροπημένη διατροφή (Αυτοαξιολόγηση) - (Χρόνος εκπόνησης εργασίας: 15' - 4<sup>η</sup> διδακτική ώρα).**

Στόχος του μαθησιακού αντικειμένου είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τα συνιστώμενα ποσοστά για καθεμία από τις πέντε ομάδες τροφίμων επί της συνολικής κατανάλωσης τροφής. Με την

ολοκλήρωση της δραστηριότητας και για τον περαιτέρω εμπλουτισμό των γνώσεων των μαθητών, προβάλλονται σύντομες πληροφορίες για τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει στον οργανισμό η ελλειμματική ή η υπερβολική πρόσληψη τροφίμων από κάθε ομάδα.

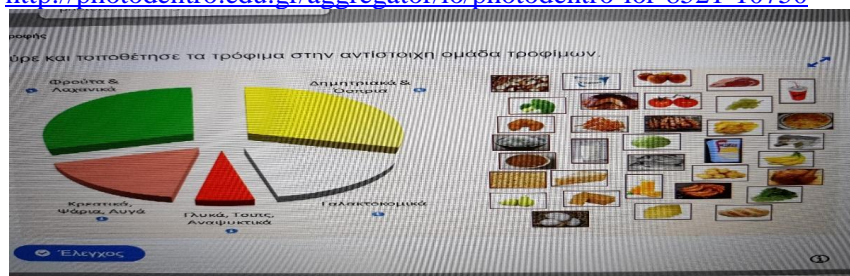
Βρες τις αναλογίες των ομάδων τροφίμων κάνοντας αντιστοίχιση πατώντας στη διεύθυνση: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10751>



**Ενότητα 4** - Δραστηριότητα αντιστοίχισης με θέμα τις ομάδες τροφίμων (Αυτοαξιολόγηση) - (Χρόνος εκπόνησης εργασίας: 15' - 4<sup>η</sup> διδακτική ώρα).

Στόχος του μαθησιακού αντικειμένου είναι να δοκιμάσουν οι μαθητές τις γνώσεις τους, κατατάσσοντας τα 34 τρόφιμα που τους δίνονται στις αντίστοιχες ομάδες. Το μαθησιακό αντικείμενο δίνει ταυτόχρονα στους μαθητές τη δυνατότητα να ενημερωθούν για τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει κάθε ομάδα τροφίμων, καθώς και για τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στον οργανισμό η ελλειμματική ή η υπερβολική πρόσληψή τους.

Τοποθέτησε τα τρόφιμα στις αντίστοιχες ομάδες πατώντας στη διεύθυνση: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10750>



**Ενότητα 5** - Δραστηριότητα με θέμα την υγιεινή διατροφή- (Χρόνος εκπόνησης εργασίας: 15' - 4<sup>η</sup> διδακτική ώρα).

Στόχοι του μαθησιακού αντικειμένου είναι αφενός να αξιολογήσουν οι μαθητές τις διατροφικές τους συνήθειες και αφετέρου να υιοθετήσουν ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο για τη διατήρηση ή και τη βελτίωση της υγείας τους.

Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες πατώντας στη διεύθυνση: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10755>

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

- Ο τρόπος προσέγγισης της θεματικής ενότητας προκαλεί το ενδιαφέρον των μαθητών.
- Υπάρχει δυνατότητα ολοκλήρωσης της ενότητας σε χρόνο και τόπο επιλογής των μαθητών (εξ αποστάσεως και όχι στην τάξη).
- Δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να αξιολογήσουν οι ίδιοι τις γνώσεις τους. .

Άλλες πηγές για μελέτη:

1. Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (Βιβλίο του μαθητή) : <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL103/57/436,2196/>
2. Οικιακή Οικονομία Β' και Γ' Γυμνασίου (Βιβλίο του μαθητή): <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-B109/375/2499,9614/>
3. Φυσική Αγωγή Α', Β' και Γ' Γυμνασίου (Βιβλίο του μαθητή): <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/377/2516,9716/>

---

**Δημιουργός: Μπουκουβάλας Κωνσταντίνος**

**Σχολείο: 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Ραφήνας**

**Τάξεις: Α - ΣΤ**

tergalist@yahoo.gr

### **1. Τίτλος: Διαδραστικό παιχνίδι: «Γνωρίζω τα παιχνίδια με μπάλα»**

#### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Επιδιώκεται οι μαθητές:

*Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός):*

Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.

*Συναισθηματικός τομέας:*

Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.

*Γνωστικός τομέας:*

Να γνωρίσουν τα παιχνίδια με μπάλα και την κατηγοριοποίησή τους.

#### **3. Τάξεις στις οποίες απευθύνεται**

Γ - Στ

#### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Ηλεκτρονικός υπολογιστής, σύνδεση στο διαδίκτυο.

#### **5. Συνοπτική περιγραφή**

«Με αυτό το παιχνίδι θα γνωρίσουμε καλύτερα τα δημοφιλέστερα παιχνίδια που παίζονται με μπάλα! Πατάμε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11338>

και στη σελίδα που ανοίγει, πατάμε στο εικονίδιο κάτω από τον τίτλο **ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ (ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ)**

Στο παράθυρο που ανοίγει έχουμε να ολοκληρώσουμε τρεις αποστολές:

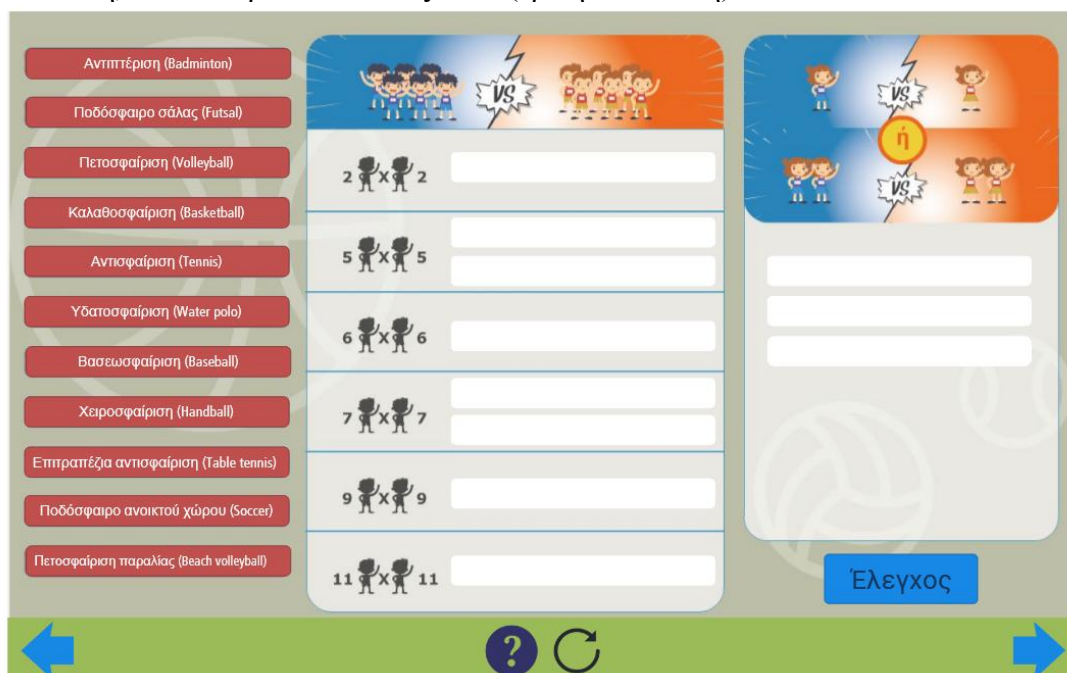
Στην πρώτη αποστολή θα πρέπει να μεταφέρουμε τον αθλητικό εξοπλισμό του κάθε παιχνιδιού στον αγωνιστικό χώρο όπου παίζεται αυτό το παιχνίδι (για παράδειγμα, την μπάλα της καλαθοσφαίρισης θα πρέπει να τη βάλουμε στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης).



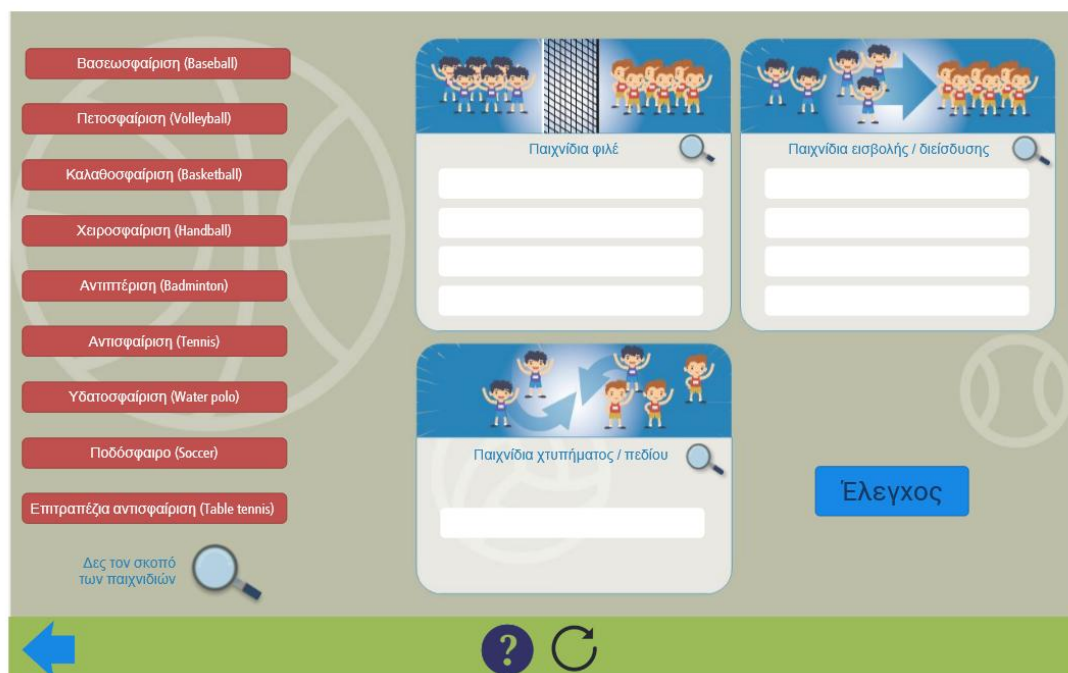


Κάθε φορά που θα το καταφέρνουμε αυτό θα ανοίγει ένα νέο παράθυρο που θα μας δίνει κάποιες βασικές πληροφορίες για το συγκεκριμένο παιχνίδι.

Στις επόμενες δύο αποστολές θα πρέπει να βάλουμε τα παιχνίδια στην κατηγορία που ανήκουν ανάλογα με τον αριθμό των παικτών που συμμετέχουν σε αυτά (δεύτερη αποστολή) και τον τρόπο που παίζονται (τρίτη αποστολή).







Πατώντας το εικονίδιο με το ? παίρνουμε οδηγίες για το πώς θα ολοκληρώσουμε κάθε αποστολή. Χρησιμοποιούμε τα βελάκια για να μετακινηθούμε από αποστολή σε αποστολή ή να ξαναπαίζουμε αν θέλουμε.

«Καλή διασκέδαση!»

Μέθοδος εφαρμογής δραστηριοτήτων: ασύγχρονη, μέσω της πλατφόρμας e-class.

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Παιχνιδοκεντρική μάθηση με τη χρήση του ψηφιακού παιχνιδιού.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

*Οι μαθητές:*

Ανταποκρίθηκαν θετικά στην πλειοψηφία τους και ασχολήθηκαν με τη συγκεκριμένη e-δράση.

Τη χαρακτήρισαν ως ευχάριστη και χρήσιμη.

Βρήκαν τις οδηγίες πλήρεις και κατατοπιστικές και δεν είχαν πολλές απορίες στις σύγχρονες συναντήσεις μας στο διαδίκτυο.

*Θεωρώ λοιπόν ότι επιτεύχθηκαν οι σκοποί της συγκεκριμένης e-δράσης που ήταν:*

Να κάνουν επανάληψη και να εμβαθύνουν οι μαθητές στο συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο.

Να διατηρήσουν την επαφή τους με το σχολικό περιβάλλον και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής την περίοδο που τα σχολεία ήταν κλειστά λόγω της πανδημίας.

Δημιουργός : Χατζηγεωργίου Ελένη  
 Σχολείο : 3<sup>ο</sup> Δημ. Σχ. Γέρακα Αττικής  
[nellihatz@hotmail.com](mailto:nellihatz@hotmail.com)

**1) Τίτλος : Καλαθοσφαίριση**

**2) Μαθησιακοί στόχοι:** Στο Δημοτικό Σχολείο η καλαθοσφαίριση είναι στο αναλυτικό πρόγραμμα από την Γ δημοτικού, ξεκινώντας από πολύ βασικές δεξιότητες και σιγά-σιγά φτάνουμε στην ΣΤ' δημοτικού όπου τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν την απλή μορφή του αθλήματος και να παίξουν χρησιμοποιώντας απλές μορφές άμυνας και επίθεσης, ακολουθώντας βασικούς κανονισμούς. Έτσι, στο εξ αποστάσεως μάθημα μέσω της ασύγχρονης διδασκαλίας και της e-class, παρατέθηκαν συνοπτικά πληροφορίες για την ιστορία του αθλήματος, τον τρόπο διεξαγωγής του και τους πιο βασικούς κανονισμούς καλαθοσφαίρισης κατάλληλες για την ηλικία των μαθητών.

**3) Συνολική διάρκεια :** Συνολικά 10 ώρες.

**4) Ηλικία:** Ε-ΣΤ Δημοτικού

**5) Υλικοτεχνική υποδομή:**

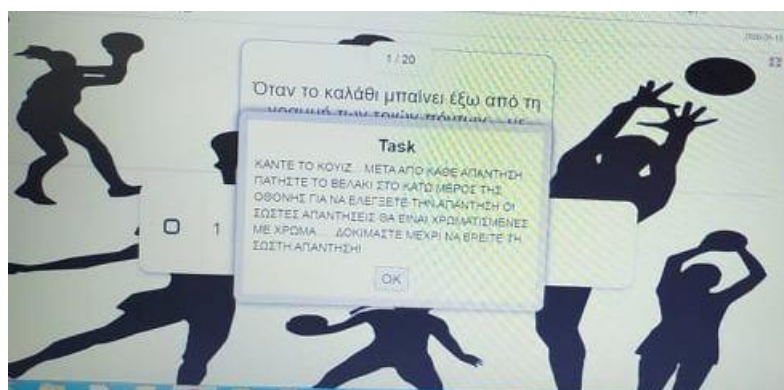
1) Δημιουργία εγγράφου με πληροφορίες για το άθλημα, ιστορία ,τρόπος διεξαγωγής και βασικοί κανονισμοί ( λαμβάνοντας υπ' όψη την ηλικία των παιδιών).

2) Μέσω της πλατφόρμας learningapps δημιουργία εφαρμογών.

**5) Συνοπτική περιγραφή:** Χρησιμοποιήθηκε η ασύγχρονη μορφή εκπαίδευσης ( **e-class**)

Οι εφαρμογές που δημιουργήθηκαν ήταν :

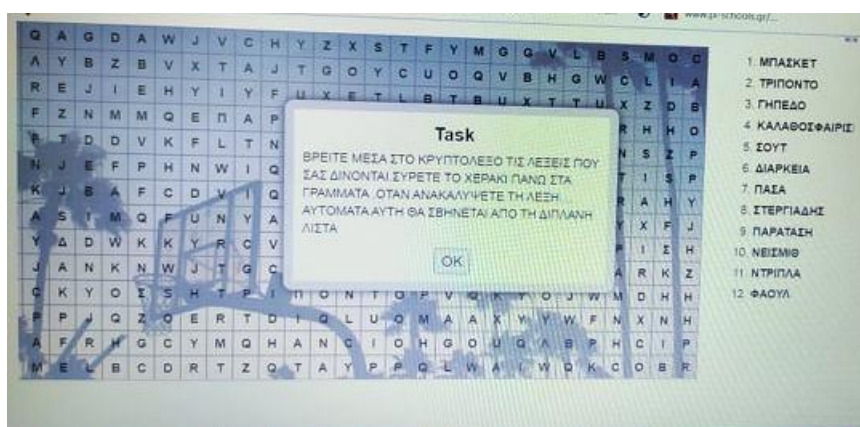
**α) Κουίζ** <https://learningapps.org/display?v=pbiuk3j5c20>



**β) Σταυρόλεξο** <https://learningapps.org/display?v=p88kxgh4a20>



**γ) Κρυπτόλεξο** <https://learningapps.org/display?v=p450sr99c20>



**Στόχος ήταν**, μέσω αυτών των εφαρμογών, τα παιδιά παίζοντας δημιουργικά να εμπεδώσουν τις πληροφορίες που τους δόθηκαν μέσω του εγγράφου, που αφορούν στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

**Σχόλια αξιολόγηση από την εφαρμογή στην πράξη :** Τα παιδιά έμαθαν, διασκέδασαν και βρήκαν πολύ ενδιαφέρουσα αυτή τη μέθοδο προσέγγισης του αθλήματος.

**Καλές εκπαιδευτικές πρακτικές εξ αποστάσεως, εκπαιδευτικών  
Φυσικής Αγωγής 6<sup>ου</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής**

**Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ 11, 6<sup>ου</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Αττικής**

**Δρ. Παππάς Παναγιώτης**

[ppdimage@gmail.com](mailto:ppdimage@gmail.com)

**Δημιουργός: Αποστολίδου Ελένη**

**Σχολείο: 30<sup>ο</sup> Δ.Σ. Πειραιά**

**Τάξη: : Α΄**

**eapostolidou@hotmail.com**

### **1. Τίτλος: *Παίζω με τις Κατευθύνσεις***

#### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

##### Αντιληπτικό-γνωστικοί

- Να αναγνωρίζουν και να διακρίνουν τις πιθανές κατευθύνσεις στις οποίες μπορεί να πραγματοποιηθεί κίνηση.
- Να αναπτύξουν την κιναισθητική τους αντίληψη.

##### Κινητικοί

- Να μετακινούνται προς τη σωστή κατεύθυνση μετά από σχετική οδηγία.

##### Κοινωνικό-συναισθηματικοί

- Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με θέμα τις κατευθύνσεις με ικανοποίηση.

### **3. Συνολική διάρκεια**

Μία διδακτική ώρα (45 λεπτά)

### **4. Υλικοτεχνική υποδομή**

Ηλεκτρονικός Υπολογιστής ή ταμπλέτα ή έξυπνο κινητό, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσφατη έκδοση περιηγητή ιστού, πλατφόρμα η-τάξη (e-class) του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου.

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Η παρούσα πρόταση διδακτικής πρακτικής και η υλοποίηση του διδακτικού σεναρίου για την ενότητα «Παίζω με τις κατευθύνσεις» γίνεται με εξ αποστάσεως ασύγχρονη διδασκαλία με χρήση της ψηφιακής πλατφόρμας η-τάξη ( e-class) του Π.Σ.Δ.

#### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>

Αρχικά ο εκπαιδευτικός καλεί τους/τις μαθητές/-τριες να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας για τις κατευθύνσεις από το διαδραστικό βιβλίο μαθητή Φυσικής Αγωγής Α΄ και Β΄ Δημοτικού, (<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-A101/787/5139,23481/>).

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα παρέχει στον εκπαιδευτικό ένα κριτήριο αξιολόγησης του επιπέδου πρότερης γνώσης των μαθητών αναφορικά με τις κατευθύνσεις.

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Οι μαθητές/-τριες εφαρμόζουν το μαθησιακό αντικείμενο *Γνωρίζω τις κατευθύνσεις* από το Φωτόδεντρο (<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10550>) με σκοπό να προβλέψουν και να εξοικειωθούν με τις βασικές κατευθύνσεις και έννοιες του χώρου (πάνω-κάτω, αριστερά-δεξιά, μπροστά-πίσω).

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους/τις μαθητές/-τριες να μεταβούν στη ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.jele.gr/activity/a/math/math001.swf> της εκπαιδευτικής εφαρμογής *Jele*, και να εκτελέσουν την *Άσκηση 1* από το γνωστικό αντικείμενο *Μαθηματικά Α΄ Δημοτικού: Κρυφτό: Έννοιες του χώρου*. Οι μαθητές/-τριες μέσα από ερωτήσεις καθοδηγούνται στην εξερεύνηση εννοιών του χώρου και ταυτόχρονα δίνεται άμεση ανατροφοδότηση ως προς τις απαντήσεις τους. Με το παιχνίδι και τη διαδραστική προσέγγιση, οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν διάφορες έννοιες του χώρου (ψηλά-χαμηλά, μέσα-έξω, δεξιά-αριστερά, πίσω-μπροστά, κοντά-μακριά, κάτω-πάνω).



### Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>

Οι μαθητές/-τριες αλληλεπιδρούν με το μαθησιακό αντικείμενο «*Το Παιχνίδι των Κατευθύνσεων*» από το Φωτόδεντρο (<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10551>). Η φάση αυτή, εκτός από τη δυνατότητα εμπέδωσης των διδαχθέντων με παιγνιώδη μορφή (gamification) που προσελκύει τα παιδιά αυτής της ηλικίας και αυξάνει την συναισθηματική τους συμμετοχή, αποτελεί και κριτήριο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας.

### Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>

Οι μαθητές/-τριες παίζουν με την βοήθεια και εμπλοκή διάφορων μελών της οικογένειάς τους το ομαδικό παιχνίδι από την Αγγλία, «*Ο Σάιμον λέει...*». Είναι πλέον σε θέση να μετακινούνται προς τη σωστή κατεύθυνση μετά από μία σχετική οδηγία, αναπτύσσοντας την κριτική τους σκέψη, την κιναισθητική και ακουστική τους αντίληψη. Ταυτόχρονα μπορούν να παρακολουθούν τις κινήσεις των άλλων και να τις αξιολογούν.



## **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Οι μαθητές/-τριες εμπλέκονται ενεργητικά σε όλη τη διαδικασία είτε με τη συμπλήρωση των κενών στο φύλλο εργασίας και τη διδακτική τεχνική των ψηφιακών



ερωταποκρίσεων σε όλες τις φάσεις της διδασκαλίας αντίστοιχα, είτε με τη φυσική συμμετοχή τους παραμένοντας κινητικά ενεργοί.

Χρησιμοποιούνται δραστηριότητες κατευθυνόμενης διερεύνησης, σύμφωνα με την θεωρία μάθησης που ανέπτυξαν οι κονστρουκτιβιστές/εποικοδομιστές, έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να αναλύουν, να συσχετίζουν τις νέες πληροφορίες και να αναπτύσσουν τη σκέψη και την κριτική τους ικανότητα. Οι διαδικασίες της ανακαλυπτικής μάθησης, υποστηρίζουν και διατηρούν τον ρόλο του εκπαιδευτικού ως εμπνευστή και καθοδηγητή.

Η χρήση της μεθόδου του gamification έχει ως σκοπό την προσέλκυση των μαθητών, την αύξηση της συναισθηματικής συμμετοχής τους και την ανακάλυψη της γνώσης με διασκεδαστικό τρόπο.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η υλικοτεχνική υποδομή δεν ήταν δεδομένη για όλους τους μαθητές, καθώς υπήρχε ένα ποσοστό μαθητών που δεν είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο ή/και δεν είχαν εξοπλισμό με αποτέλεσμα να μη μπορέσουν να υλοποιήσουν τις δραστηριότητες που απαιτούσαν χρήση των νέων τεχνολογιών.

Η εμπλοκή της οικογένειας στην διαδικασία της μάθησης, αποτέλεσε μια πολύ καλή ευκαιρία να αλληλοεπιδράσει και να διασκεδάσει όλη η οικογένεια μαζί, αξιοποιώντας τον ελεύθερο χρόνο μέσα στο σπίτι δημιουργικά και αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της.

Το μάθημα θα μπορούσε να αποκτήσει επιπρόσθετη διαθεματική διάσταση εμπλέκοντας και άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως η Μελέτη Περιβάλλοντος (προσανατολισμός) και τα Εικαστικά (να ζωγραφίσουν συγκεκριμένα πράγματα προς την κατεύθυνση που θα τους υποδείξει ο/η εκπαιδευτικός των Εικαστικών).

### Πηγές:

Φύλλο εργασίας, Διαδραστικό βιβλίο μαθητή Φυσικής Αγωγής Α' και Β' Δημοτικού,

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-A101/787/5139,23481/>

Μαθησιακό Αντικείμενο από το Φωτόδεντρο, Γνωρίζω τις κατευθύνσεις, <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10550>

Εκπαιδευτική εφαρμογή Jele, Άσκηση 1, Μαθηματικά Α' Δημοτικού, <http://www.jele.gr/activity/a/math/math001.swf>

Μαθησιακό Αντικείμενο από το Φωτόδεντρο, Το Παιχνίδι των Κατευθύνσεων, <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10551>



---

**Δημιουργός: Τάσση Αλεξάνδρα**  
**Σχολείο: 55ο Δημοτικό σχολείο Πειραιά**  
**Τάξη: ΣΤ'**  
[tassialexa@yahoo.gr](mailto:tassialexa@yahoo.gr)

**1. Τίτλος: *Η Αξία της Δια Βίου Άσκησης για την υγεία.***

**2. Μαθησιακοί στόχοι**

**Σκοπός:**

- α) Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.
- β) Απόκτηση θετικής εμπειρίας και στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία.

**Στόχοι:**

Οι μαθητές μετά το τέλος της διδακτικής παρέμβασης θα πρέπει:

**Αντιληπτικο-γνωστικοί**

- Να αναγνωρίσουν το σώμα τους και τις αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό, όταν ασκείται (π.χ. στην καρδιά, στους μύες, στη μείωση λίπους, στα οστά).
- Να περιγράφουν και να εξηγούν τα οφέλη της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου και στην πρόληψη των ασθενειών.
- Να μπορούν να αναγνωρίζουν τουλάχιστον τρεις συνήθειες που είναι καταστροφικές για την υγεία του ανθρώπου (π.χ. καθιστική ζωή, κάπνισμα).

**Κοινωνικό-συναισθηματικοί**

- Να αποκτήσουν θετική στάση, σχετικά με την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.
- Να υιοθετήσουν ένα δια βίου δραστήριο τρόπο ζωής.
- Να επιδιώκουν να αποκτήσουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους που να βελτιώνει την αυτοπεποίθησή τους.

**3. Συνολική διάρκεια**

2 διδακτικές ώρες

**4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

H/Y, tablet ή Smartphone με κάμερα και μικρόφωνο, διαδίκτυο, εγγραφή στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο (e-class), ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, τετράδιο, στυλό ή μολύβι.

## 5. Συνοπτική περιγραφή

Η διδασκαλία υλοποιήθηκε αποκλειστικά εξ αποστάσεως με μικτό τρόπο, 1 διδακτική ώρα ασύγχρονα (Φάση 1η) μέσω του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου e-class και 1 διδακτική ώρα σύγχρονα (Φάση 2η), μέσω της πλατφόρμας «Cisco Webex»

### Φάση 1<sup>η</sup> (1η διδακτική ώρα)

#### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>:

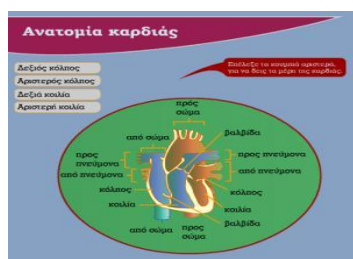
Με στόχο την ανάδειξη της σημασίας της άσκησης και της διατροφής για την υγεία οι μαθητές περιηγήθηκαν στο Κεφάλαιο 8 του σχολικού διαδραστικού βιβλίου (Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία). Ειδικότερα μελέτησαν τις υποενοτήτες: «Το υγιές σώμα», «Άσκηση και καλή υγεία», «Υγεία, άσκηση και ο κύκλος της ζωής», «Άσκηση και ψυχική Υγεία».

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23663/>

#### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>:

Στον παραπάνω ενσωματωμένο σύνδεσμο των υποενοτήτων, οι μαθητές, αφού μελέτησαν το υλικό κλήθηκαν να συμπληρώσουν-σε ένα τετράδιο- τις Ασκήσεις 1, 2 και 3 (σχετίζονται με τις υγιεινές συνήθειες, την κατανόηση αυτών και τις αλλαγές που πρέπει να κάνουν στη ζωή τους για να τις αποκτήσουν).

#### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>:



Με σκοπό να εμπλουτιστεί και να υποστηριχθεί αποτελεσματικότερα το γνωστικό αντικείμενο, ο εκπαιδευτικός άντλησε ψηφιακό υλικό από το «ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ». Οι μαθητές έτσι, περιηγήθηκαν στα δομικά χαρακτηριστικά του ανθρώπινου σώματος και των λειτουργιών του, με παραστατικό τρόπο και ενισχύθηκε έτσι η διαδραστικότητα..

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/7419>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4127>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4937>

#### Δραστηριότητα 4<sup>η</sup> :

Δημιουργήθηκε από τον εκπαιδευτικό με την βοήθεια του εργαλείου «Ασκήσεις» στο e-class, ένα λογισμικό περιβάλλον αυτόματης διόρθωσης (κουίζ), όπου οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, αντιστοίχισης, σωστού-λάθους, συμπλήρωσης κενών κτλ. Παράδειγμα ερωτήσεων: Ποιες δραστηριότητες είναι «φυσικές» και δαπανούν ενέργεια; Γιατί η Φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική στη ζωή μας;

## **Φάση 2<sup>η</sup> (2η διδακτική ώρα)**

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>

Πραγματοποιήθηκε σύνοψη των βασικών σημείων και επεξήγηση δύσκολων εννοιών. Δόθηκε η δυνατότητα στους μαθητές να εκφράσουν τυχόν απορίες και να εμπλακούν ενεργά στην μαθησιακή διαδικασία.

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Ο εκπαιδευτικός συζήτησε με τους μαθητές τα αποτελέσματα των ασκήσεων 1, 2 και 3 που είχαν συμπληρώσει στη Φάση 1. Π.χ. στην άσκηση 1, οι μαθητές ανάλογα με τους βαθμούς που είχαν από την απάντηση του ερωτηματολογίου, κλήθηκαν να αναστοχαστούν, κατά πόσο οι συνήθειες της ζωής τους είναι υγιεινές και να ανέφεραν τι θα μπορούσαν να αλλάξουν.

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>:

Η διδασκαλία ολοκληρώθηκε, με την επίδειξη από τον εκπαιδευτικό, του σωστού τρόπου μέτρησης του σφυγμού της καρδιάς και οι μαθητές βιωματικά επανέλαβαν (από την θεωρία στην πράξη, για απόκτηση και εμπέδωση δεξιοτήτων).

## **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Η διδακτική προσέγγιση που εφαρμόζεται είναι αυτή του αυτοελέγχου, του μη αποκλεισμού, της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας και της εμπειρικής μάθησης.

## **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη.**

Το διδακτικό σενάριο πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του αρχικού σχεδιασμού. Λόγω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, προέκυψαν προβλήματα σε σχέση με την δυνατότητα πρόσβασης των μαθητών στα ψηφιακά μέσα-εργαλεία, στην σύνδεση δικτύου και στο επίπεδο γνώσεων H/Y. (απαραίτητη η βοήθεια των γονέων). Η συμμετοχή των μαθητών στην μαθησιακή διαδικασία ήταν ενεργητική και προκάλεσε το ενδιαφέρον των μαθητών. Επιβεβαιώθηκε από τα αποτελέσματα των απαντήσεων των μαθητών αλλά και από τις αναφορές των γονέων (email ή μηνύματα στο e-class). Κατά την σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, προέκυψαν σοβαρές ενδείξεις για πρόθεση αλλαγής στάσεων και συμπεριφορών, σχετικά με την άσκηση και την υγεία των μαθητών.

Σε περίπτωση ανασχεδιασμού θα μπορούσε να αφιερωθεί ακόμα 1 διδακτική ώρα στην σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, για να ενισχυθεί η ενεργή εμπλοκή των μαθητών στην μαθησιακή διαδικασία. Στην προσπάθεια σχεδιασμού του διδακτικού σεναρίου, αναπτύχθηκε ο αναστοχασμός, διερευνήθηκε και μελετήθηκε μεγάλο μέρος εκπαιδευτικού υλικού. Αποτέλεσμα αυτού, η αποκόμιση περαιτέρω γνώσεων και ιδεών για άλλα διδακτικά σενάρια και η προσωπική και επαγγελματική κατάρτιση και εξέλιξη.

---

**Δημιουργός: Τρασάνη Βασιλική**  
**Σχολείο: 2<sup>ο</sup> δημοτικό Σχολείο Πόρου Τροιζηνίας**  
**Τάξη: Α΄ & Β**  
 Vassiliki.tras@gmail.com

### **1. Τίτλος : ΔιαβάΖΩ – παίΖΩ - ΖΩγραφίΖΩ**

### **2. Μαθησιακοί σκοποί και στόχοι**

#### **Σκοποί**

- ✓ Ο 1ος σκοπός της ΦΑ αφορά στην ανάπτυξη και ικανοποιητική εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων.
- ✓ Ο 3ος σκοπός αφορά στην ανάπτυξη και διατήρηση ενός ικανοποιητικού επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.
- ✓ Ο 4ος σκοπός αφορά στην απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας.

#### **Μαθησιακοί στόχοι**

- ✓ Αντιληπτικο-γνωστικοί:
- ✓ Να μπορούν να γνωρίσουν την ορολογία γύρω από τις κινητικές δεξιότητες και να την εφαρμόσουν.
- ✓ Να ξεχωρίζουν έννοιες που αφορούν την αθλητική επιστήμη.
- ✓ Κοινωνικο-συναισθηματικοί:
- ✓ Καλλιέργεια συνεργασίας, αποδοχής και ελεύθερης έκφρασης.
- ✓ Ψυχοκινητικοί: Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης.
- ✓ Καλλιέργεια κινητικής δημιουργικότητας.
- ✓ Καλλιέργεια οπτικής και ακουστικής αντίληψης.

### **3. Συνολική διάρκεια**

5 ώρες

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή sway. Οι μαθητές έπρεπε να έχουν ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο και λογαριασμό στο Πανελλήνιο σχολικό δίκτυο. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης youtube, safe youtube, pinterest, teachers pay teachers και το προσωπικό μου αρχείο μουσικής.

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή sway. Ο σύνδεσμος της παρουσίασης στάλθηκε στους μαθητές μέσω της πλατφόρμας e-me. Μέσω αυτού του υπερσυνδέσμου, τα παιδιά μπορούσαν να ακολουθήσουν τις δραστηριότητες της κάθε διδακτικής ώρας.

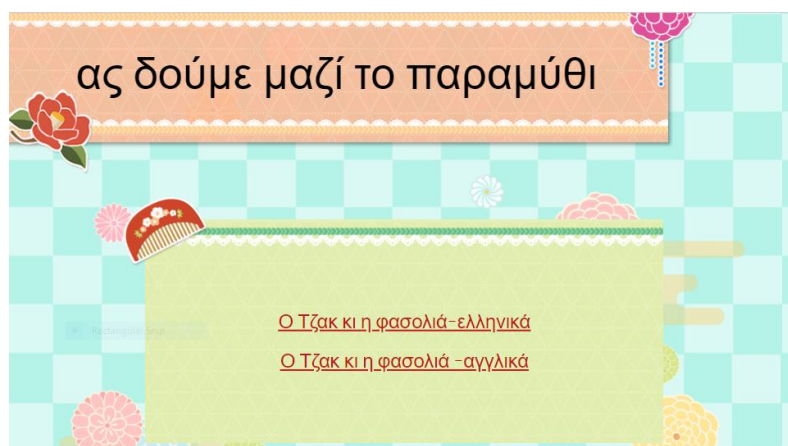
#### **Παιδαγωγικό σκεπτικό**

Μπορεί το παραμύθι να ικανοποιήσει τους στόχους του αναλυτικού προγράμματος της φυσικής αγωγής; Πόσο διαθεματικό μπορεί να γίνει το μάθημα; Η ένταξη των παραμυθιών, μύθων και γενικότερα ιστοριών, βοηθά στην προσαρμογή των μικρών παιδιών στην Α΄ τάξη του δημοτικού; Ελπίζοντας η απάντηση να είναι θετική, δημιουργήθηκαν οι συγκεκριμένες παρουσιάσεις με σκοπό να χρησιμοποιηθούν τόσο σε μια εξ αποστάσεως διδασκαλία. Όσο και στην δια ζώσης.

Το παραμύθι που ασχολήθηκαν τα παιδιά ήταν «Ο Τζακ κι η φασολιά», το οποίο παρουσιάστηκε αποκλειστικά εξ αποστάσεως.

**Φάση 1<sup>η</sup>** : Ο Τζακ κι η φασολιά 1 (μία διδακτική ώρα)

Δραστηριότητα 1: Στην 1η παρουσίαση τα παιδιά παρακολουθούν ένα βίντεο του παραμυθιού στα ελληνικά.



Δραστηριότητα 2: Ακούν το τραγούδι «Γίγαντας» και χορεύουν με τις προτεινόμενες κινήσεις, με μεγάλα βήματα, (σαν το γίγαντα) και βήματα στα δάχτυλα (σαν τον Τζακ).

Δραστηριότητα 3: Προτείνεται στα παιδιά να «φυτέψουν» φασόλια σε υγρό βαμβάκι και να φτιάξουν με χαρτόνι δύο μεγάλες πατούσες για να περπατήσουν σαν το γίγαντα. Επίσης ζητήθηκε αν θέλουν να στείλουν φωτογραφία από την κατασκευή τους, με όποιο τρόπο μπορούσαν

**Φάση 2<sup>η</sup>** (4 διδακτικές ώρες)

Ο Τζακ κι η φασολιά 2: σε αυτήν την διδακτική ώρα, τα παιδιά γνωρίζουν την διαφορά στην τονικότητα (γίγαντας =χαμηλοί τόνοι, Τζακ =ψηλοί τόνοι).



Δραστηριότητα 1: Τα παιδιά ακούνε ήχους χαμηλών τόνων και ψηλών τόνων, μέσα από την εφαρμογή music lab.

Δραστηριότητα 2: Προτείνεται μια άσκηση διάκρισης ήχων σε χαμηλούς και ψηλούς και ζητείται από τα παιδιά να απαντήσουν στον τσίχο της κυψέλης.

Δραστηριότητα 3: Μέσω υπερσυνδέσμων, οι μαθητές/τριες ακούνε δύο τραγούδια με εναλλαγή στην τονικότητα και με ανάλογες προτάσεις στην κίνηση. Στο πρώτο τα παιδιά είναι όρθια και η κίνηση γίνεται στα επίπεδα του χώρου (όρθιοι/ες και πιάνουν τις μύτες των ποδιών). Στο δεύτερο τραγούδι είναι πάλι όρθιοι/ες και εκτελούν διαφορετική κίνηση των χεριών ανάλογα με την τονικότητα.

Ο Τζακ κι η φασολιά 3: Η 3η παρουσίαση αφορά στα σωματικά σχήματα, με τον γίγαντα να αντιπροσωπεύει το ανοιχτό σωματικό σχήμα και τον Τζακ το κλειστό. Προτείνεται μια μουσική για εξάσκηση και αυτοέκφραση στα σωματικά σχήματα.

Ο Τζακ κι η φασολιά 4: Η 4η παρουσίαση αφορά στην διάρκεια της κίνησης με αντιπαραβολή την διάρκεια της μουσικής. Αμορμή είναι η κότα του παραμυθιού (μικρές και κοφτές κινήσεις) και η μαγική άρπα (μεγάλες κινήσεις). Προτείνεται ένα μουσικό κομμάτι με μορφή ΑΒ και στο 1<sup>ο</sup> μέρος τα παιδιά κινούνται με μικρές κινήσεις, ενώ στο 2<sup>ο</sup> με μεγάλες.

Ο Τζακ κι η φασολιά 5: Η 5η παρουσίαση αφορά στις ηχηρές κινήσεις. Γίνεται μια παρουσίαση κάποιων ηχηρών κινήσεων (παλαμάκια, στράκες κλπ). Προτείνονται διάφορες μουσικές και προτείνεται στα παιδιά να πειραματιστούν με όλες τις ηχηρές κινήσεις, καθώς και να τις «ανακατέψουν».



## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Χρησιμοποιήθηκε η ασύγχρονη μέθοδος διδασκαλίας, έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν στον δικό τους χρόνο να εφαρμόσουν τις προτεινόμενες δραστηριότητες. Οι απαιτήσεις δεν ήταν υψηλές, διότι δεν ήταν δυνατόν να ελεγχθούν οι συνθήκες για έναν ασφαλή τρόπο άσκησης μέσα στο σπίτι.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Υπήρξαν θετικά σχόλια όσων μαθητών παρακολούθησαν την παρουσίαση. Γενικά υπήρξαν δυσκολίες και μικρή συμμετοχή για διάφορους λόγους, όπως η μικρή ηλικία των μαθητών και έλλειψη γνώσεων στις ΤΠΕ κάποιων γονιών. Επίσης παρατηρήθηκε μικρή συμμετοχή όταν ο εκπ/κός ΠΕ70 δεν είχε ηλεκτρονική τάξη καθώς και «κούραση» των παιδιών από τις εργασίες σε άλλα μαθήματα.



## Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση στη Φυσική Αγωγή

**Δρ. Ηλίας Ρήγας**

**Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ 11, Στερεάς Ελλάδος**

[ilrigas00@gmail.com](mailto:ilrigas00@gmail.com)

Κληθήκαμε στην περίοδο της πανδημίας και με την λειτουργία την σχολείων σε αναστολή να εφαρμόσουμε μια επείγουσα εξ' αποστάσεως διδασκαλία – η οποία έδινε λύση σε ένα άμεσο πρόβλημα λόγω περιστάσεων κρίσης.

- Ήμασταν έτοιμοι ;
- Μπορούσαμε να ανταπεξέλθουμε;
- Έπρεπε να ανταποκριθούμε;
- Είχαμε όλοι τα μέσα; (Εκπ/κοί και μαθητές).

**Βασικός σκοπός και στόχος των εκπ/κών σ' αυτή τη φάση ήταν:**

1. η επικοινωνία με τους μαθητές,
2. η ψυχολογική υποστήριξη των παιδιών και των οικογενειών τους,
3. να υποστηρίζουν την ομαλή διδασκαλία του μαθήματός τους,
4. να κρατήσουν τους μαθητές σε εγρήγορση,
5. να δώσουν στοιχεία και να κρατήσουν τα ενδιαφέροντά τους,
6. να προκαλέσουν αλληλεπίδραση με τους μαθητές τους.

**Τι έπρεπε να κάνουν λοιπόν οι Εκπ/κοί ?**

Μέσα από τις Τήλε-διασκέψεις τονίσαμε στους εκπ/κούς πως:

- Να θυμούνται πως κανένας δεν γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες της τάξης τους και μόνο αυτοί θα αξιολογήσουν ποια μέσα και εργαλεία θα χρησιμοποιήσουν,
- Να μην φοβούνται την τεχνολογία και να εξοικειωθούν μαζί της,
- να ακολουθήσουν γενικούς κανόνες ευρηματικότητας, ευελιξίας,
- Να μην κάνουν μεγάλες σε χρόνο διαλέξεις (όχι πάνω από 20'),
- Να δίνουν απασχόληση στους μαθητές,
- Να διατηρούν την πολυπλοκότητα σε χαμηλό βαθμό,
- Να δημιουργούν θετικό κλίμα,
- Να προκαλούν τους μαθητές να συμμετέχουν και να συζητούν,
- Να μην τους αποπαίρνουν με σύνθετες εργασίες γιατί και γι αυτούς η επείγουσα εξ'αε είναι πρωτόγνωρη.
- Να επικοινωνούν τηλεφωνικά με τους μαθητές τους που δεν έχουν τα μέσα να παρακολουθήσουν την εξ'αε, με ένα mail,

- στους μαθητές του Λυκείου προκαλέσουν την διερευνητική μάθηση ,
- Να δημιουργούν ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα και ορίζουν δράσεις επικοινωνίας,
- Να μην ξεχνάνε πως οι μαθητές είναι πιο αγχωμένοι και μπερδεμένοι από αυτούς,
- Να σκέφτονται τις οικογενειακές συνθήκες του κάθε μαθητή,
- Να συνεργάζονται με άλλους συναδέλφους και
- Να αναζητούν τη βοήθεια των ειδικών και πιο καταρτισμένων συναδέλφων (ομάδες υποστήριξης - help desk).

#### **ΤΟ ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Στερεάς Ελλάδας αμέσως ενεργοποιήθηκε με:**

- Επιμόρφωση 5.500 Εκπ/κών (Π.Ε. & Δ.Ε.) της ΠΔΕ Στερεάς Ελλάδας μέσω τηλεδιασκέψεων για την εξΑΕ (Σύγχρονη & Ασύγχρονη )
- Συμμετοχή στην διοργάνωση και διεξαγωγή επιστημονικής τηλε-δημερίδας : «Εξ΄ Αποστάσεως Εκπαίδευση και Σχολική Πραγματικότητα» 25,26 Απριλίου 2020
- Συνδιοργάνωση e- Σεμιναρίου με το ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Θεσσαλίας «Διδάσκοντας e Θρησκευτικά στο σύγχρονο σχολείο» 6 Μαΐου 2020 για Εκπ/κούς ΠΕ01 ΠΔΕ Στερεάς Ελλάδας, Θεσσαλίας και Δυτικής Μακεδονίας.
- Τηλε-ημερίδα « Διάχυση Καλών Πρακτικών στην Εξ΄ Αποστάσεως Εκπαίδευση» 23,24 & 25 Μαΐου 2020 για Εκπ/κούς Α/θμιας Εκπ/σης ΠΔΕ Στερεάς Ελλάδας.
- Τηλε-ημερίδα «Η Επόμενη Ημέρα στο Σχολείο..... Στην Εποχή του Κορονοϊού», 9 Ιουνίου 2020, για Εκπ/κούς Π.Ε & Δ.Ε. ΠΔΕ Στερεάς Ελλάδας
- Τηλε-ημερίδα « Διάχυση Καλών Πρακτικών στην Εξ΄ Αποστάσεως Εκπ/ση» 10 Ιουνίου 2020 για Εκπ/κούς ΠΕ04 ΠΔΕ Στερεάς Ελλάδας

Τηλε-ημερίδα « Διάχυση Καλών Πρακτικών στην Εξ΄ Αποστάσεως Εκπ/ση» 11 Ιουνίου 2020 για Εκπ/κούς ΠΕ03 ΠΔΕ Στερεάς Ελλάδας

#### **ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ Ε.Ε. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Ως Συντονιστής Φ.Α. πραγματοποίησα στα πλαίσια της Παιδαγωγικής μου ευθύνης:

- Επιμορφωτικές Τηλεδιασκέψεις με τους Δ/ντές και τους Συλλόγους Διδασκόντων με τις 18 Σχολικές Μονάδες Παιδαγωγικής μου ευθύνης της Περιφέρειας.

**Σκοπός:** Ενημέρωση για την Εξ΄ αποστάσεως Εκπ/ση.

Στα πλαίσια της Επιστημονικής μου ευθύνης σε συνεργασία με την κ. Τσαμπούλου Χρύσα - Υπεύθυνη Φ.Α.ΣΧ.Α. Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Εύβοιας πραγματοποιήσαμε:

- Επιμορφωτικές Τηλεδιασκέψεις (7), τριών περίπου ωρών η κάθε μια, με 650 περίπου Εκπ/κούς Φυσικής Αγωγής Α/θμιας και Β/θμιας Εκπ/σης της Περιφέρειας στην Εξ΄ αποστάσεως Εκπ/ση (Σύγχρονη & Ασύγχρονη). **Σκοπός:** Ενημέρωση για την Εξ΄ αποστάσεως Εκπ/ση, οδηγίες χρήσης της πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης, παρουσίαση ψηφιακού υλικού και καλές πρακτικές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

#### **ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΤΕΘΗΚΑΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ (ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ)**

##### **Α/ΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ:**

- ‘Διατροφή και Άσκηση’ Α’, Β’ Δημοτικού
- ‘Εισαγωγή στην Πετοσφαίριση 1 (πάσα δάχτυλα)’ - Ε’, ΣΤ’ Δημοτικού
- ‘Εισαγωγή στην Πετοσφαίριση 2 (πάσα δάχτυλα)’ - Ε’, ΣΤ’ Δημοτικού
- ‘Πρώτες Βοήθειες’ Ε’, Στ’ Δημοτικού
- ‘Με τεχνική σουτάρω και ελεύθερα σκοράρω.’ Καλαθοσφαίριση ΣΤ’ Δημοτικού
- ‘Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες’ Ε’, ΣΤ’ Δημοτικού

#### **Β/ΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ:**

- ‘Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες. Διαφορές με τους αρχαίους’ ΕΕΕΚ
- ‘Μια αρχαία Ολυμπιακή διοργάνωση’ ΕΕΕΚ
- ‘Αερόβια άσκηση και υγεία’ στο Γυμνάσιο

#### **ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ:**

*Σχεδιασμού και Οργάνωσης Μαθησιακού Υλικού*

- *Eclass*

*Πλατφόρμα τηλε- διάσκεψης*

- *Webex*

*Ψηφιακό Σχολείο*

- *Εθνικός Συσσωρευτής Εκπαιδευτικού Περιεχομένου «ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ»*
- *Διαδραστικά Σχολικά Βιβλία*
- *Πλατφόρμα Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων (ΙΕΠ) “ΑΙΣΩΠΟΣ”*

*Δημιουργίας quiz και ερωτηματολογίων*

- *Wardwall, Quiz maker, Edpuzzle, Jigsawplanet, Crossward labs, Google forms, Εργαλεία eclass.*

*Δημιουργίας Συνεργατικού τοίχου*

- *padlet*

*Δημιουργίας παρουσιάσεων/επεξεργασίας εικόνων/video*

- *Power Point, Filmora 9, Movie maker, Youtube / safeyoutube*

*Διαδραστικός Πίνακας*

- *Google jamboard*

*Συννεφόμελο*

- *Wardart*

*Διαδραστικό Φ.Ε.*

- *liveworksheets*

*Προσωπικά blogs*

*Google drive*

***Και ας μην ξεχνάμε !***

Η χρήση της τεχνολογίας είναι ΕΡΓΑΛΕΙΟ και όχι ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Επίσης η εξΑΕ δεν αντικαθιστά την δια ζώσης διδασκαλία.

---

**Δημιουργός: Αριστέα Κιαμούρη**

**Σχολείο: Μουσικό Σχολείο Λαμίας & Γυμνάσιο Πελασγίας**

**Τάξη: Α΄ Τάξη Γυμνασίου**

aristeakiam13@gmail.com

### **1. Τίτλος: Αερόβια Άσκηση & Υγεία**

#### **2. Μαθησιακοί στόχοι <sup>1</sup>**

1. **Πνευματικός – γνωστικός.** Αντίληψη της αξίας της δια βίου άσκησης και την συμβολή της στην υγεία. Οι μαθητές χρησιμοποιούν τις προϋπάρχουσες γνώσεις ως εφαλτήριο και τις εμπλουτίζουν με νέες γνώσεις (θυμάμαι και κατανοώ<sup>2</sup>).
2. **Βιολογικός – υγιεινός:** Η προαγωγή όλων των φυσικών ικανοτήτων και η εφαρμογή των γνωστικών αντικειμένων στην πράξη. Εξασφάλιση και διατήρηση της υγείας και ευεξίας των μαθητών.
3. **Βιωματικός:** Μαθαίνω πώς να μαθαίνω <sup>3</sup>. Εφαρμογή και επανάληψη της δραστηριότητας, με κίνητρα τα θετικά συναισθήματα που προέρχονται κυρίως από την άσκηση στην φύση(σε μη δομημένο περιβάλλον – green exercise).

#### **3. Συνολική διάρκεια**

Η συνολική διάρκεια αναπτύχθηκε σε 4 διδακτικές ώρες – με ανάθεση εργασιών.

#### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Για την πραγματοποίηση της ε δράσης χρησιμοποιήθηκε:

- ✓ Προσωπικός ηλεκτρονικός υπολογιστής και μικρόφωνο
- ✓ Η εκπαιδευτική πλατφόρμα webex (σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση)
- ✓ Το e class sch (ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση)
- ✓ Το βιβλίο του μαθητή της Α, Β, Γ Τάξης Γυμνασίου Γυμνασίου
- ✓ Το βιβλίο του εκπαιδευτικού της Α Τάξης Γυμνασίου
- ✓ Το βιβλίο «Η Φ.Α στο Γ/σιο και το Λύκειο – Μουντάκης , 1992)
- ✓ Πλατφόρμα Αίσωπος
- ✓ Φωτόδεντρο
- ✓ google jampboard
- ✓ Το [crosswordlabs](#) για σταυρόλεξα
- ✓ Σύνδεση με προσωπικό ιστότοπο εκπαιδευτικού χαρακτήρα (blogspot)
- ✓ quiz maker
- ✓ wordwall (διαδικτυακά παιχνίδια με θέμα τη φυσική αγωγή)
- ✓ Google drive (για τις υπερσυνδέσεις)
- ✓ Google Forms (διαγνωστικά ερωτηματολόγια)
- ✓ youtube
- ✓ Filmora 9 (επεξεργασία video)
- ✓ κινούμενες εικόνες για τις ενότητες του eclass από το pinterest
- ✓ Padlet
- ✓ Πρότυπα του office 365 για powerpoint και το excel του προγράμματος διατροφής & άσκησης

---

<sup>1</sup> Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο & Λύκειο, Επιμέλεια: Μουντάκης, 1992, σελ.14-16

<sup>2</sup> Σύμφωνα με τις αρχές της UNESCO

<sup>3</sup> Σύμφωνα με τις αρχές της UNESCO

## 5. Συνοπτική περιγραφή

Για την e δράση χρησιμοποιήθηκε μικτή μέθοδος διδασκαλίας /για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση με συνδυασμό σύγχρονης και ασύγχρονης.

- Πριν ξεκινήσει η διδασκαλία της ενότητας, δόθηκε στους μαθητές το link ενός διαδικτυακού τοίχου (jamboard της google) με θέμα «2 λέξεις για την δια βίου άσκηση»
- [ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1](#) με μορφή pdf, άσκηση 3.1 -από το Κεφάλαιο 3 του διαδραστικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής μαθητή της Α, Β, Γ΄ Τάξης Γυμνασίου - 1<sup>η</sup> διδακτική ώρα (διαγνωστική αξιολόγηση)
- [ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ](#) power point βασισμένο στο κεφάλαιο 3 του διαδραστικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής μαθητή της Α, Β, Γ΄ Τάξης Γυμνασίου. Εδώ αναλύονται και τα στοιχεία από το Φύλλο εργασίας 1.
- [ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2](#) με μορφή pdf, άσκηση 3.2- από το Κεφάλαιο 3 του διαδραστικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής μαθητή της Α, Β, Γ΄ Τάξης Γυμνασίου - 1<sup>η</sup> διδακτική ώρα
- Εργασία εκτός διδακτικής ώρας – Padlet με θέμα: «δραστηριότητες που μπορούν να αποτελέσουν Δια βίου άσκηση για την υγεία»
- Ακολούθησε Παρουσίαση [ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ](#) - 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα
- Στη συνέχεια τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν την φόρμα: [ΠΟΣΟ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ ΕΙΜΑΙ](#) από το Κεφάλαιο 3 του διαδραστικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής μαθητή της Α, Β, Γ΄ Τάξης Γυμνασίου, (ενδιάμεση διαγνωστική αξιολόγηση,)- & Εργασία εκτός διδακτικής ώρας – quiz με θέμα: «αερόβια άσκηση & υγεία» -2<sup>η</sup> διδακτική ώρα
- animation [ΠΩΣ Η ΑΘΛΗΣΗ ΟΦΕΛΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ & ΤΟ ΣΩΜΑ](#) <sup>4</sup> το οποίο παρακινεί για συμμετοχή και ενισχύει και υπερτονίζει τα όσα αναφέρθηκαν και αναπτύχθηκαν στην προηγούμενη παρουσίαση. – 3<sup>η</sup> διδακτική ώρα

Παρουσίαση της εφαρμογής wordwall και του τρόπου επεξεργασίας της. Παρακίνηση των μαθητών να δημιουργήσουν διαδικτυακά παιχνίδια με θέμα την φυσική αγωγή – δια βίου άσκηση – υγεία και στην συνέχεια να κοινοποιήσουν τους συνδέσμους στους συμμαθητές τους μέσα από το μενού μηνύματα του e class. – 3<sup>η</sup> διδακτική ώρα (π.χ.

[ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1 -ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ](#))

- Προφορική σύνδεση της δια βίου άσκησης με την υγεία αλλά και την διατροφή. Επισήμανση της σπουδαιότητας του προγραμματισμού. Καλούμε τους μαθητές να σχεδιάσουν το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων τους και να καταγράψουν τους στόχους τους. [ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ](#) & [ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΤΟΧΩΝ](#) – 4<sup>η</sup> διδακτική ώρα
- Συνδέουμε την άσκηση για την υγεία, με την διατροφή και την καύση θερμίδων. Χρήσιμο εργαλείο [ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ](#) - 4<sup>η</sup> διδακτική ώρα

<sup>4</sup>[https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF\\_f0](https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF_f0)

- Στο τέλος της ενότητας οι μαθητές καλούνται να λύσουν το σταυρόλεξο για το οποίο όλες οι απαντήσεις βρίσκονται στο κεφάλαιο 3 του διαδραστικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου (τους ανατίθεται ως εργασία στο eclass) [ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ](#) (Τελική αξιολόγηση ενότητας- μαθητών και επίτευξης εκπαιδευτικού στόχου) εργασία εκτός διδακτικής ώρας

**Στο eclass είναι αναρτημένα για την συγκεκριμένη ενότητα:**

1. **στα έγγραφα:** οι παρουσιάσεις- [ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ, ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ](#) & [ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΤΟΧΩΝ, ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ](#)
2. **Στο μενού εργασίες τα:** [ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1](#) & [ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2](#), [ΠΟΣΟ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ ΕΙΜΑΙ](#),
3. **στους υπερσυνδέσμους:** [ΖΩΝΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ](#) (Φωτόδεντρο), [Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης](#) (πλατφόρμα Αίσωπος) (Εικόνα 1)

Όλες οι διδακτικές ενότητες είχαν αντιστοιχία με την ορισμένη ενότητα της εβδομάδας π.χ. η συγκεκριμένη, με την Εβδομάδα Φυσικής Δραστηριότητας στη φύση. (Εικόνα 2 Εβδομάδα φυσικής δραστηριότητας στη Φύση)

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Οι μαθητές έχουν μια προϋπάρχουσα γενική γνώση από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής όσον αφορά την αξία της άθλησης. Στην συγκεκριμένη διδακτική ώρα (1<sup>η</sup>) έγινε εμβάθυνση στην αξία της Δια βίου άσκησης και πως μπορεί να συνδυαστεί με άσκηση στη φύση με στόχο την υγεία.

Χρησιμοποιήθηκε στην αρχή η τεχνική του καταιγισμού ιδεών (brainstorming με το google jamboard και το Padlet), καθώς και η διερευνητική μάθηση με καθοδήγηση από τον εκπαιδευτικό και η αναζήτηση στην πηγή (πληροφορίες από το διαδίκτυο και το διαδραστικό βιβλίο μαθητή Γυμνασίου-δεν μοιράζεται πλέον στους μαθητές).

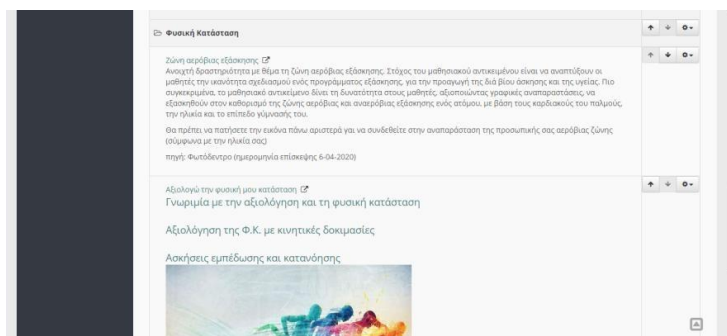
Λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που εφαρμόστηκε η ε δράση, η ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας ήταν δύσκολο να χρησιμοποιηθεί.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

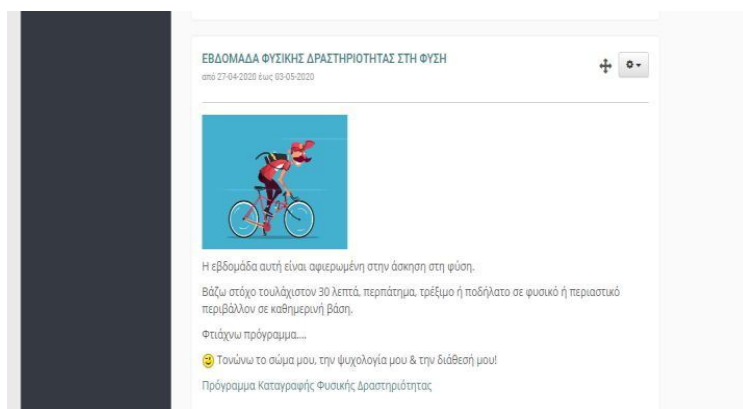
- ▶ Σε γενικές γραμμές οι μαθητές που ήταν συνεπείς κατανόησαν και σε μεγάλο βαθμό συμμετείχαν και προσπάθησαν και βιωματικά να εφαρμόσουν τα όσα αναφέρθηκαν στην ε δράση.
- ▶ Δυστυχώς υπήρχαν μαθητές που δεν παρακολούθησαν όλη την εξέλιξη της δράσης (2 εβδομάδες – 2 φορές την εβδομάδα σύγχρονη)
- ▶ Υπήρχαν πολλά προβλήματα με την σύνδεση στο διαδίκτυο και το e class από τους μαθητές
- ▶ Στο βιβλίο Φυσικής Αγωγής, τόσο του μαθητή όσο και του εκπαιδευτικού (για όλες τις τάξεις) υπάρχει πολύ καλό υλικό, που μπορεί να υποστηρίξει την σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση.



- Γενικά η μικτή διαδικασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και όταν δεν συντρέχουν λόγοι απομάκρυνσης από το σχολείο, ειδικά τώρα που οι μαθητές είναι περισσότερο εξοικειωμένοι.



Εικόνα 1 Υπερσυνδέσεις στο e class



Εικόνα 2 Εβδομάδα φυσικής δραστηριότητας στη Φύση

---

**Δημιουργός: Μαρία Αναστασίου**

**Σχολείο: 12/θέσιο Δημοτικό Σχολείο Δροσιάς,**

**Εύβοια Τάξη: Α΄ & Β΄**

maryanastasy5278@gmail.com

### **1. Τίτλος: Διατροφή και Άσκηση**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Αντιληπτικο-γνωστικοί:

- Να αναγνωρίζουν τις μεγάλες βασικές ομάδες τροφών.
- Να ανακαλύψουν τα οφέλη της σωστής διατροφής.
- Να συσχετίσουν τη διατροφή με την άσκηση.

Κοινωνικοί-συναισθηματικοί:

- Να διασκεδάσουν, μαθαίνοντας.

### **3. Συνολική διάρκεια**

2 διδακτικές ώρες (1 ώρα σύγχρονη διδασκαλία και 1 ώρα ασύγχρονη).

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Απαραίτητη υλικοτεχνική υποδομή τόσο για τη σύγχρονη διδασκαλία, όσο και για την ασύγχρονη, υπολογιστής με κάμερα (προαιρετικά), μικρόφωνο και σύνδεση στο διαδίκτυο.

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

#### **Φάση 1<sup>η</sup> (διδασκαλία σύγχρονης):**

Αρχικά, πραγματοποιείται ένα καλωσόρισμα και μία εισαγωγή στο μαθησιακό αντικείμενο (2-3').

#### **Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> (10')**

Ο εκπαιδευτικός, αφού κάνει διαμοιρασμό της οθόνης, προβάλλει στα παιδιά το βίντεο από το youtube με τίτλο «Διατροφή και Άσκηση», (<https://youtu.be/-8P5M2tYxnk>), διάρκειας 1.15'. (Το βίντεο αυτό, έχει δημιουργήσει ο εκπαιδευτικός- συγγραφέας του παρόντος σεναρίου μέσω της εφαρμογής monie maker).

Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με τις εντυπώσεις, που αποκόμισαν από το βίντεο, για τις προτιμήσεις τους στο φαγητό και πως αυτές κατηγοριοποιούνται σύμφωνα με τις μεγάλες ομάδες τροφών (όσπρια, δημητριακά, γαλακτοκομικά, πρωτεΐνες, λαχανικά και φρούτα, κρέας).

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup> (10')

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ανοίγει την διαδικτυακή εφαρμογή wordart (<https://wordart.com/edit/t7flpnspszea>) με σκοπό τη δημιουργία ενός συννεφόλεξου. Πραγματοποιείται ιδεοθύελλα (brainstorming). Δηλαδή, τα παιδιά αναφέρουν λέξεις-κλειδιά σχετικά με την άσκηση και διατροφή, τις οποίες, ο εκπαιδευτικός τις καταγράφει στην εφαρμογή και έτσι δημιουργείται ένα σύννεφο λέξεων. Λέξεις, που είτε τις αναμοχλεύουν από το παραπάνω βίντεο, είτε ανήκουν σε προϋπάρχουσα γνώση. Τα παιδιά επιλέγουν σχήμα, χρώμα, διαστάσεις.

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup> (15')

Ακολουθεί ανάγνωση παραμυθιού, με τίτλο «Ο παππούς ο ροδαλός και η μαγική συνταγή» (<https://effiekyr.files.wordpress.com/2010/11/cebf-cf80ceb1cf80cf80cebfcf85cf83-cf81cebfceb4ceb1cebbcebfcf83.doc>).

Ένα μικρό, εύστοχο, διασκεδαστικό παραμύθι, το οποίο θα βοηθήσει τα παιδιά να εμπεδώσουν τις μεγάλες ομάδες τροφών και τα πολλαπλά οφέλη τους.

### Δραστηριότητα 4<sup>η</sup> (2')

Αποχαιρετάμε τα παιδιά με χορό και τραγούδι, ακούγοντας στο youtube το τραγούδι με τίτλο: Ο χορός των μπιζελιών (<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>).

### **Φάση 2<sup>η</sup> (Διδασκαλία ασύγχρονης μέσω πλατφόρμας e class):**

Στη συγκεκριμένη διδακτική ώρα (ασύγχρονη διδασκαλία), ο εκπαιδευτικός ΦΑ, έχοντας δουλέψει πρώτα την ασύγχρονη, δίνει στους μαθητές/τριες του φύλλο εργασίας με δραστηριότητες παιγνιώδεις και βιωματικές, καλλιεργώντας έτσι την κριτική σκέψη τους. Προηγείται ενημέρωση σχετικά με τις δραστηριότητες του φύλλου εργασίας, ο χρόνος ανάρτησης του φύλλου στο eclass και το χρονικό περιθώριο συμπλήρωσης.

- 1η Δραστηριότητα: Μέσα από την εφαρμογή Φωτόδεντρο, οι μαθητές παίζουν με τη διατροφική πυραμίδα (<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3685>).
- 2η Δραστηριότητα: διαδραστική άσκηση αντιστοίχισης με τίτλο «Οι λέξεις έγιναν σαλάτα!» (<https://wordwall.net/play/2351/706/912>). Σε αυτή τη δραστηριότητα, έχουμε αυτόματη αναφορά των απαντήσεων τους και καταγραφή των επιδόσεων τους.
- 3η Δραστηριότητα: Σταυρόλεξο «Μαθαίνω για τη διατροφή και άσκηση» <https://crosswordlabs.com/view/2020-05-18-400>

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Δίνεται έμφαση στην ενθάρρυνση και στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών κατά τη διάρκεια της σύγχρονης διδασκαλίας. Ενώ συνολικά, ενισχύεται η ανάπτυξη της κριτικής τους σκέψης και της αντιληπτικής τους ικανότητας.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής είναι οργανωτικός, συντονιστικός και υποστηρικτικός (Κατευθυνόμενη μάθηση - Ομαδοσυνεργατική μάθηση). Το στυλ που εφαρμόζει είναι της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Αρχικώς, θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο βαθμός επίτευξης των στόχων της διδασκαλίας αξιολογείται:

- με τη μέθοδο της ερωταπόκρισης κατά τη διάρκεια της σύγχρονης διδασκαλίας, που δείχνει το βαθμό κατανόησης των μαθητών.
- με τη μέθοδο της παρατήρησης του εκπαιδευτικού και του φύλλου εργασίας, όπου σε ορισμένες από τις εφαρμογές, ο εκπαιδευτικός λαμβάνει άμεσα τις απαντήσεις των μαθητών.

Παρόλο των ιδιαίτερων συνθηκών λειτουργίας του σχολείου λόγω Κορωναιού, η συμμετοχή των μαθητών, όχι μόνο ήταν επαρκής, αλλά έδειξαν ενδιαφέρον και συμμετείχαν ενεργά. Όσον αφορά τη σύγχρονη διδασκαλία, διασκέδασαν με το βίντεο, που έφτιαξα εγώ η ίδια στην εφαρμογή movie maker. Ενθουσιάστηκαν με την «ιδεοθύελλα» (brainstorming) και το wordart, καθώς αλλάξαμε πολλές φορές χρώμα και σχήμα στο συννεφόλεξο μας. Χαλαρώσαμε με την ανάγνωση του παραμυθιού με τίτλο «Ο παππούς ο ροδαλός και η μαγική συνταγή» και στο τέλος, αποχαιρετιστήκαμε χορεύοντας υπό τους ήχους της μουσικής από το «χορό των μπιζελλιών».

Βέβαια, τα παιδιά δεν είχαν συνηθίσει σε παρόμοιες διδακτικές πρακτικές, τουλάχιστον όσον αφορά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Όμως, η ανατροφοδότηση που έλαβα είναι ότι, τους άρεσε πολύ το μαθησιακό αντικείμενο

«Διατροφή και Άσκηση» και διασκέδασαν με τα εργαλεία Web 2.0, που χρησιμοποιήθηκαν στο φύλλο εργασίας. Ιδιαίτερα, με το παιχνίδι “drag and drop” της διατροφικής πυραμίδας από την εφαρμογή «Φωτόδεντρο» και ακόμη περισσότερο με το παιχνίδι «Οι λέξεις έγιναν σαλάτα» από την εφαρμογή Wardwall.net. Γέλασαν δε, πολύ με τις προσφωνήσεις που διάβαζαν πριν από κάθε δραστηριότητα.

Είναι σίγουρο, ότι το σενάριο αυτό θα μπορούσε να έχει χρησιμοποιηθεί δια ζώσης πολύ πιο αποτελεσματικά και να υπάρξει μέρος ενός ενδοσχολικού προγράμματος υγείας, συνεργατικά με άλλες ειδικότητες εκπαιδευτικών. Άλλωστε, το θέμα του σεναρίου, «Διατροφή και Άσκηση» είναι ελκυστικό, αρκεί να αναλογιστούμε ότι ο δείκτης παχυσαρκίας στις μικρές ηλικίες αυξάνει συστηματικά και θα πρέπει, όσο μπορούμε ως εκπαιδευτικοί, να εμφυσήσουμε στους μαθητές μας, υγιεινές συνήθειες.



---

**Δημιουργός: Μπαλάνου Βιργινία**

**Σχολείο: Δημ. Σχολ. Ανθηδόνας – Δημ. Σχολ. Δροσιάς, Χαλκίδα**

**Τάξη: Ε΄, ΣΤ΄**

[mpalanouvirginia@gmail.com](mailto:mpalanouvirginia@gmail.com)

**1. Τίτλος: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ( Βασική υποστήριξη ζωής – καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση ΚΑΡΠΑ)**

**2. Μαθησιακοί στόχοι**

Βασικός σκοπός των πρώτων βοηθειών είναι οι μαθητές να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες, ώστε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις που απειλούν τη ζωή των συνανθρώπων τους, μέχρι την παροχή ιατρικής βοήθειας. Πιο συγκεκριμένα επιδιώκονται οι εξής μαθησιακοί στόχοι:

**Γνωστικός τομέας**

- Να μπορούν να αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα της κατάστασης
- Να συλλέγουν πληροφορίες και να ενημερώνουν το ΕΚΑΒ
- Να μάθουν τον αλγόριθμο της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ)

**Κοινωνικο – συναισθηματικός τομέας**

- Να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη διαχείριση επειγόντων περιστατικών
- Να αναπτύξουν πνεύμα αλtruισμού και εθελοντισμού καθώς και αίσθημα προσωπικής ευθύνης

**3. Χρονική διάρκεια**

2 διδακτικές ώρες ( 1 ώρα σύγχρονη διδασκαλία και 1 ώρα ασύγχρονη)

**4. Υλικοτεχνική υποδομή**

- Ηλεκτρονικός υπολογιστής, tablet, με μικρόφωνο και κάμερα (προαιρετικά) και σύνδεση στο διαδίκτυο
- Αξιοποίηση της πλατφόρμα **webex** και του **e class**.

**5. Συνοπτική περιγραφή**

Εφαρμογή σεναρίου (Συνδυασμός Ασύγχρονης / Σύγχρονης Διδασκαλίας)

**Φάση 1<sup>η</sup>**



**Σύγχρονη εκπαίδευση** (μέσω της πλατφόρμας webex). Διάρκεια 45 λεπτά  
Εισαγωγή στο μαθησιακό αντικείμενο και διερεύνηση προϋπάρχουσας γνώσης των μαθητών. Στη συνέχεια, πρόκληση του ενδιαφέροντος των μαθητών με αναφορές σε πραγματικά περιστατικά και παρακίνηση των μαθητών να αναφέρουν κάποια που έχουν πέσει στην αντίληψή τους. Τέλος, ενημέρωση των μαθητών για τους μαθησιακούς στόχους και της διαδικασίας που θα ακολουθήσουμε με τη σύγχρονη και την ασύγχρονη εκπαίδευση.

Διαμοιρασμός οθόνης και:

- Προβολή βίντεο ΚΑΡΠΑ με χρήση απινιδωτή  
<https://safeyoutube.net/w/92MJ>
- Προβολή αφίσας <http://www.firstaid.gr/media/Afisa.pdf> με τη βασική υποστήριξη ζωής με έμφαση στον αλγόριθμο της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης
- Συζήτηση για το μάθημα, εντυπώσεις, σχόλια, προβληματισμοί, ερωτήσεις.

## **Φάση 2<sup>η</sup>**

**Ασύγχρονη εκπαίδευση (διδασκαλία ασύγχρονης εκπαίδευσης μέσω πλατφόρμας e class)**

Διάρκεια δραστηριοτήτων περίπου 45 λεπτά

Οι μαθητές συνδέονται στο e class στο οποίο έχουμε ανεβάσει το φύλλο εργασίας, που αναφέρονται οι στόχοι, οι αναλυτικές οδηγίες του μαθήματος, ο χρόνος ανάρτησης του φύλλου στο e class και το χρονικό περιθώριο συμπλήρωσης. Η γλώσσα που χρησιμοποιούμε είναι φιλική, σαφής και κατανοητή στους μαθητές.

- **1<sup>η</sup> δραστηριότητα:** Οι μαθητές συνδέονται στην ιστοσελίδα [https://docplayer.gr/9820613-Megalonontas-mikroys-diasostes-on-gia-  
paidia-toy-dimotikoy-sholeioly.html](https://docplayer.gr/9820613-Megalonontas-mikroys-diasostes-on-gia-paidia-toy-dimotikoy-sholeioly.html) για να διαβάσουν τον οδηγό πρώτων βοηθειών για παιδιά από τη σελ. 20 – 41.
- **2<sup>η</sup> δραστηριότητα:** Οι μαθητές καλούνται να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους με μια διαδραστική άσκηση αντιστοίχισης  
<https://wordwall.net/play/1405/641/101>

Στη δραστηριότητα αυτή έχουμε αυτόματα αναφορά των απαντήσεων τους και καταγραφή των επιδόσεων τους (δημιουργός

της άσκησης είναι η εκπαιδευτικός συγγραφέας του παρόντος σεναρίου).

- **3<sup>η</sup> δραστηριότητα:** Οι μαθητές καλούνται να φτιάξουν το πάζλ <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=0b608add3473> (δημιουργός του πάζλ είναι η εκπαιδευτικός συγγραφέας του παρόντος σεναρίου).
- **4<sup>η</sup> δραστηριότητα:** Οι μαθητές ενθαρρύνονται να γράψουν τις εντυπώσεις τους για το μάθημα, να ανεβάσουν εικόνες και να επικοινωνήσουν μεταξύ τους και με τον εκπαιδευτικό <https://padlet.com/mpalanouvirginia/mpa190170Bookmarks>

#### **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Κατά τη σύγχρονη διδασκαλία επιδιώκεται η ενθάρρυνση των μαθητών ώστε να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα, ενισχύεται η ανάπτυξη της αντιληπτικής τους ικανότητας και της κριτικής τους σκέψης, ενώ επιχειρείται η βελτίωση ή η ανακατασκευή των πρότερων αντιλήψεων των μαθητών.

Στην ασύγχρονη διδασκαλία, ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής έχει το ρόλο του συμβούλου, του εμψυχωτή και του συντονιστή. Κύρια επιδίωξη του είναι να δημιουργήσει ένα μαθησιακό περιβάλλον που να ευνοεί τη μάθηση και να εμπλέξει ενεργητικά τους μαθητές στη μαθητική διεργασία. Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές επικοινωνούν ασύγχρονα μεταξύ τους, οι μαθητές μελετούν το εκπαιδευτικό υλικό που έχει ορίσει ο εκπαιδευτικός ακολουθώντας μια σειρά βημάτων καθώς και ένα χρονοδιάγραμμα μελέτης και ολοκλήρωσης των εργασιών τους (Κατευθυνόμενη μάθηση)

#### **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη.**

Ο βαθμός επίτευξης των μαθησιακών στόχων του συγκεκριμένου σεναρίου, αξιολογήθηκε με τους εξής τρόπους:

- με τη μέθοδο των ερωταποκρίσεων κατά τη διάρκεια της σύγχρονης διδασκαλίας, όπου έγινε προσπάθεια να διαγνωστεί ο βαθμός κατανόησης των μαθητών.
- Με τη μέθοδο παρατήρησης του φύλλου εργασίας, καθώς σε κάποιες από τις εφαρμογές που αξιοποιήθηκαν για τις δραστηριότητες στην ασύγχρονη

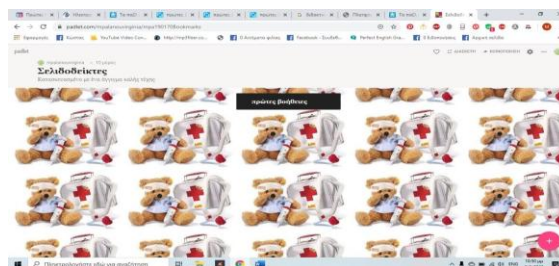
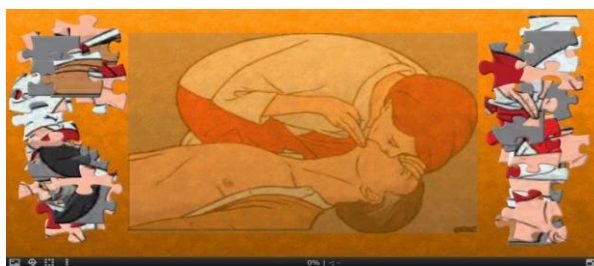
διδασκαλία, λαμβάνονταν άμεσα οι απαντήσεις των μαθητών, τα αποτελέσματα των προσπαθειών τους καθώς και τα σχόλια τους για το μάθημα.

Στην ασύγχρονη διδασκαλία, η συμμετοχή των παιδιών ήταν ενεργή. Έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το μάθημα, εκφράσανε πολλές απορίες και κάποιοι μαθητές θέλησαν να μοιραστούν στην ομάδα δικά τους βιώματα.

Στην ασύγχρονη διδασκαλία, οι μαθητές βρήκαν τις δραστηριότητες ενδιαφέρουσες και πρωτότυπες, ενώ κανένας μαθητής δεν αντιμετώπισε πρόβλημα στην κατανόηση του φύλλου εργασίας καθώς οι οδηγίες που δόθηκαν προς αυτούς ήταν γραμμένες σε φιλικό, σαφές και κατανοητό ύφος.

Συμπερασματικά, λόγω της ύπαρξης ιδιαίτερων συνθηκών (covid), οι μαθητές δεν κατάφεραν να παίξουν παιχνίδια ρόλων και να κάνουν εξάσκηση πάνω σε προπλάσματα και εκπαιδευτικούς απινιδωτές, όπως θα ήταν αναγκαίο προκειμένου να αποκτήσουν βιωματική γνώση. Ωστόσο, θεωρώ ότι ένα μέρος των επιδιωκόμενων στόχων μπόρεσε τελικά να επιτευχθεί.

**Εικόνες από τις εφαρμογές που χρησιμοποιήθηκαν**



**Καλές πρακτικές στην εξ αποστάσεως διδασκαλία  
της Φυσικής Αγωγής**

**Δρ. Χαράλαμπος Λεβεντάκης**

**Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Δυτικής Ελλάδος**

[xleventakis@sch.gr](mailto:xleventakis@sch.gr)

Ξεκινώντας νιώθω την ανάγκη να εκφράσω για άλλη μια φορά τα συγχαρητήριά μου σε όλους τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας, που ανταποκρίθηκαν με εξαιρετικό ζήλο σ' αυτό το πρωτόγνωρο εγχείρημα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Κάτω από αντίξοες ομολογουμένως συνθήκες (τεχνικές δυσκολίες τις πρώτες μέρες λειτουργίας των πλατφορμών) εκπόνησαν πολύ αξιόλογες δουλειές. Ανέβασαν στις ηλεκτρονικές τάξεις μαθήματα όπως: για την αξία της διατροφής και της άσκησης, τους Ολυμπιακούς Αγώνες, το ευ αγωνίζεσθαι, τους χορούς, διάφορα αθλήματα, αλλά φυσικά και αρκετά βιντεάκια με κινητικές δραστηριότητες και ασκήσεις για εκγύμναση μέσα στο σπίτι την περίοδο της καραντίνας.

Τα προβλήματα που αναδύθηκαν μέσα από αυτή τη διαδικασία ήταν η έλλειψη ανάλογης επιμόρφωσης σε θέματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, αν και θα πρέπει να σημειώσω ότι οι συνάδελφοι που είχαν παρακολουθήσει την επιμόρφωση στις ΤΠΕ του Β1 επιπέδου ή παρακολουθούσαν τώρα το Β2 επίπεδο ήταν αρκετά εξοικειωμένοι και αξιοποίησαν πολύ ωραίες εφαρμογές, κάνοντας το μάθημα πολύ ελκυστικό για τους μαθητές. Επίσης, συζητήθηκαν προβλήματα ασφάλειας των μαθητών στο διαδίκτυο, προστασίας των προσωπικών δεδομένων αλλά και των πνευματικών δικαιωμάτων των δημιουργών, καθώς φυσικά και προβληματισμοί σχετικά με τη δομή και το περιεχόμενο κυρίως ενός σύγχρονου εξ αποστάσεως μαθήματος.

Πολλά από τα παραπάνω προβλήματα προσπαθήσαμε να τα επιλύσουμε επικοινωνώντας με τους συναδέλφους διαδικτυακά, είτε κατ' ίδιαν είτε σε μικρά γκρουπ, όπου αυτό ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς. Στάλθηκαν επίσης, οδηγίες και κατάλληλο επιμορφωτικό υλικό για αξιοποίηση από τους συναδέλφους στα ψηφιακά μαθήματα και τις ψηφιακές τάξεις τους και ανέβηκαν ενδεικτικά ψηφιακά μαθήματα στην [e-class](#) μου και στην [ιστοσελίδα](#) μου

---

**Δημιουργός:** Ηλίας Γουβέλης, εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, ΠΕ

**Σχολείο:** 2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Μεσολογγίου

**Τάξη:** Γ΄

[iguvelis010@gmail.com](mailto:iguvelis010@gmail.com)

### **Τίτλος: «Η κούρσα της μιας ανάσας»**

#### **Μαθησιακοί στόχοι**

##### -Αντιληπτικο-γνωστικοί

Οι μαθητές θα πρέπει:

- Να εξηγούν τη διακύμανση της ταχύτητας σε διάφορα χρονικά στάδια του αγωνίσματος των 100μέτρων.
- Να συνδέουν την επίδοση των δρομέων ταχύτητας με στοιχεία όπως είναι το μήκος και η συχνότητα του διασκελισμού.
- Να ορίζουν με σαφήνεια τα βασικά σημεία της τεχνικής στη φάση της ανάπτυξης της ταχύτητας.
- Να αναγνωρίζουν βασικά λάθη τεχνικής κατά τη διαδικασία της εκκίνησης.
- Να αποτυπώνουν τη σχέση των μεγεθών του χρόνου και της απόστασης σε άξονες συντεταγμένων.
- Να ταυτίζουν τα τεχνικά σημεία της εκκίνησης με τους φυσικούς νόμους.

##### -Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Να συνθέτουν εργασίες με προοδευτικό τρόπο (βήμα-βήμα).
- Να ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους με τη γνώση και τη χρήση νέων ψηφιακών εργαλείων.
- Να αυξήσουν το βαθμό υπευθυνότητας απέναντι στον εαυτό τους και στην ομάδα τους.
- Να βελτιώσουν τις ικανότητές τους για συνεργασία ως μέλη μιας ομάδας με συγκεκριμένο ρόλο.

##### Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών

- Να χρησιμοποιούν τις μηχανές αναζήτησης στο διαδίκτυο για ανακάλυψη πληροφοριών.
- Να εξοικειωθούν με τη χρήση των υπολογιστικών φύλλων.
- Να κατανοούν τις δυνατότητες των υπερσυνδέσμων.
- Να αξιοποιούν τις δυνατότητες λογισμικών εφαρμογών.
- Να βελτιώνουν τη σχέση τους με τα εργαλεία της σύγχρονης τηλεκπαίδευσης.

**Διάρκεια:** Δύο (2) Διδακτικές ώρες. Χρονική Διάρκεια: 90΄

#### **Υλικοτεχνική Υποδομή:**

- Η διδασκαλία πραγματοποιείται με την πλατφόρμα Sisco Webex που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για τη σύγχρονη εξ' αποστάσεως διδασκαλία.
- Οι μαθητές πρέπει να έχουν συσκευή πρόσβασης στο διαδίκτυο.

- Οι συσκευές τους (Υπολογιστής, Λάπτοπ, Τάμπλετ, Κινητό) να έχουν σύγχρονο λογισμικό.

### **Διδακτική μέθοδος**

Από την αρχή μέχρι το τέλος χρησιμοποιείται η μέθοδος της ομαδοσυνεργατικής διδασκαλίας, με τους μαθητές στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, με σκοπό την προαγωγή της αυτονομίας τους. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ οργανώνει το μάθημα, καθοδηγεί και υποστηρίζει τους μαθητές σε όλη τη διάρκειά του.

### **Συνοπτική περιγραφή**

#### *Δραστηριότητες/Φάσεις διδασκαλίας*

#### **1η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΩΡΑ 45΄**

##### *1η Δραστηριότητα*



Στη αρχή του μαθήματος ο εκπαιδευτικός ενώ έχει κάνει διαμοίραση οθόνης ανεβάζει το φύλλο εργασίας του μαθήματος. Κατόπιν κοινοποιεί ένα σύνδεσμο στους μαθητές (βρίσκεται στο φύλλο εργασίας). Ο σύνδεσμος παραπέμπει σ'ένα βίντεο στο [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...). Το βίντεο είναι μια

τεχνική ανάλυση της «κούρσας» των 100 μέτρων (παγκόσμιο ρεκόρ) στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του Βερολίνου.

##### *2η Δραστηριότητα*

Μετά το τέλος του βίντεο ο εκπαιδευτικός προωθεί στους μαθητές ή αυτοί πατούν πάνω σε ένα ενεργό σύνδεσμο του φύλλου εργασίας (ΦΕ) . Ο σύνδεσμος τους οδηγεί στο περιβάλλον ενός υπολογιστικού φύλλου του εκπαιδευτικού στο [google drive](https://www.google.com/drive/). Ο διδάσκων τους δείχνει μερικούς τύπους διαγραμμάτων που έχει φτιάξει με τους δείκτες από το βίντεο που μόλις παρακολούθησαν και τους εξηγεί τον τρόπο που θα δουλέψουν για να φτιάξουν και αυτοί ένα.

##### *3η Δραστηριότητα*

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες. Οι ομάδες είναι τρεις (3) με 3-4 άτομα η κάθε ομάδα. Τα μέλη της κάθε ομάδας μοιράζουν ρόλους μεταξύ τους. Η κάθε ομάδα επεξεργάζεται από το βίντεο της κούρσας το κομμάτι που της αναλογεί και καταγράφει τους δείκτες με τους οποίους ασχολείται σε ένα υπολογιστικό φύλλο google. Κατόπιν εισάγει ένα διάγραμμα των δεικτών που κατέγραψε .

##### *4η Δραστηριότητα*

Στη συνέχεια οι μαθητές πατώντας το σύνδεσμο που τους έχει υποδείξει ο εκπαιδευτικός μεταβαίνουν στο περιβάλλον του πίνακα ανακοινώσεων που ο ίδιος έχει δημιουργήσει με το λογισμικό [padlet](https://www.padlet.com/). Στο τοίχο υπάρχουν 3 έτοιμα πλαίσια. Το ένα έχει την εικόνα πρότυπο τεχνικής όπου εμφανίζεται ο παγκόσμιος πρωταθλητής Usain Bolt. Το άλλο έχει καταγεγραμμένες μερικές αλήθειες ενώ το εναπομείναν μερικούς μύθους. Οι μαθητές κάνουν διάλογο με τον εκπαιδευτικό σχετικά με το περιεχόμενο των πλαισίων και τον τρόπο που αυτά δημιουργήθηκαν με τη χρήση του συγκεκριμένου λογισμικού. Ο διδάσκων καθοδηγεί και υποστηρίζει τους μαθητές



ώστε αυτοί να συν διαμορφώσουν τον «τοίχο» του λογισμικού φτιάχνοντας τα δικά τους πλαίσια. Τα μέλη κάθε ομάδας αναρτούν τα πλαίσιά τους με τίτλο ΜΥΘΟΙ ή ΑΛΗΘΕΙΕΣ ανάλογα.

## **2η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΩΡΑ 45΄**

### *1η Δραστηριότητα*



Ο εκπαιδευτικός προωθεί στους μαθητές ένα σύνδεσμο με τίτλο [Βασικές συμβουλές εκκίνησης](#) (basic block tips). Ο σύνδεσμος οδηγεί σε ένα βίντεο του You Tube. Το βίντεο έχει διάρκεια 6΄ και δείχνει ορισμένα βασικά τεχνικά σημεία που αφορούν την εκκίνηση στους δρόμους ταχύτητας. Ο ρόλος του σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντικός αφού πρέπει να μεταφράσει από τα αγγλικά, καθώς το βίντεο είναι αγγλόφωνο και να αποσαφηνίσει την τεχνική ορολογία.

### *2η Δραστηριότητα*



Οι μαθητές χωρίζονται σε 3 ομάδες. Η κάθε ομάδα αποτελείται από 3-4 μαθητές. Ο εκπαιδευτικός κοινοποιεί στους μαθητές ένα σύνδεσμο ο οποίος οδηγεί στο περιβάλλον του εκπαιδευτικού στο λογισμικό [elearningApps](#). Πρόκειται για ένα puzzle. Οι μαθητές συνεργάζονται μεταξύ τους προκειμένου να αποκαλύψουν το puzzle (Σε κάθε ομάδα αντιστοιχεί ένα κομμάτι).

### *3η Δραστηριότητα*

Ο εκπαιδευτικός κοινοποιεί στους μαθητές ένα σύνδεσμο ο οποίος τους οδηγεί στον πίνακα ανακοινώσεων του εκπαιδευτικού που έχει δημιουργηθεί με το λογισμικό **padlet**. Ο εκπαιδευτικός αναθέτει στην κάθε ομάδα να συμπληρώσει ένα πλαίσιο ακολουθώντας ένα πλαίσιο πρότυπο που έχει δημιουργήσει ο ίδιος.

### *4η Δραστηριότητα*

Ο εκπαιδευτικός κοινοποιεί στους μαθητές ένα σύνδεσμο που τους οδηγεί στο περιβάλλον ενός ερωτηματολογίου που είναι φτιαγμένο με τις [φόρμες google](#). Το ερωτηματολόγιο είναι δομημένο έτσι ώστε ο εκπαιδευτικός να πάρει μια ανατροφοδότηση της εξέλιξης του μαθήματος κατά τη διάρκεια και των δύο διδακτικών ωρών. Διερευνά επίσης την επίδραση των ψηφιακών εργαλείων σε σχέση με τη μαθησιακή διαδικασία. Ενημερώνει τα παιδιά ότι θα τους στείλει τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου στα e-mail τους στο ΠΣΔ.

## **Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Η σύγχρονη εξ΄ αποστάσεως διδασκαλία είναι μια πρωτόγνωρη διαδικασία για μαθητές και εκπαιδευτικούς και χρειάζεται συντονισμό και εμπειρία για να λειτουργήσει ιδιαίτερα ακολουθώντας την ομαδοσυνεργατική διδασκαλία. Παρ΄ όλα αυτά οι μαθητές έλκονται από την προοπτική μαθήματος με τη χρήση νέων τεχνολογιών και δείχνουν ενδιαφέρον. Στα ερωτηματολόγια διερεύνησης της επίδρασης των ψηφιακών εργαλείων η συντριπτική πλειοψηφία απάντησε ότι εισέπραξε θετική επίδραση.

**Δημιουργός: Δημάκης Μάριος**

**Σχολείο: Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο – Λύκειο Αγρινίου**

**Τάξη: Δ' Γ/σιου ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ**

dimakism@yahoo.gr

### 1. Τίτλος: *Τρώμε υγιεινά...ζούμε καλά!!!*

### 2. Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθητές μετά το τέλος της διδασκαλίας της ενότητας θα έχουν αποκτήσει βασικές γνώσεις υγιεινής διατροφής που θα τους οδηγήσουν στη διατήρηση της σωματικής τους υγείας και ευεξίας. Ειδικότερα:

#### ως προς το γνωστικό αντικείμενο

- Να αναγνωρίζουν τη διατροφική πυραμίδα και τις ομάδες τροφών που περιέχει.
- Να ορίζουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής.
- Να σχεδιάζουν ένα ημερήσιο ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής.
- Να επιλέγουν διατροφικές συνήθειες που προστατεύουν την υγεία τους.

#### ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών

- Να υιοθετούν τη χρήση του υπολογιστή ως πηγή πληροφόρησης.
- Να αποκτήσουν ερευνητική διάθεση χρησιμοποιώντας εφαρμογές του διαδικτύου που δίνουν τη δυνατότητα αυτή.

#### ως προς τη μαθησιακή διαδικασία

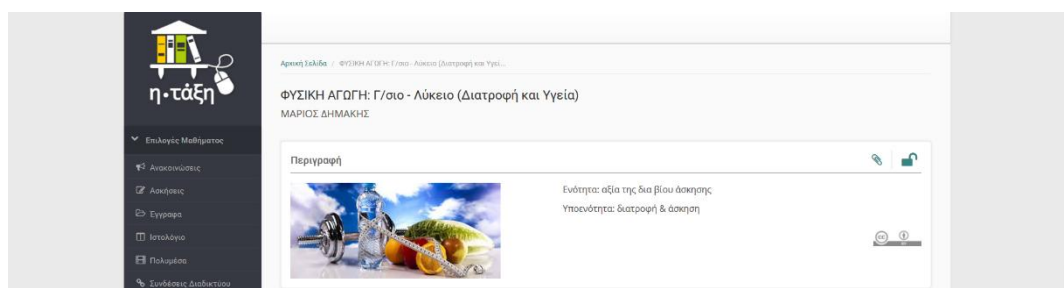
- Να αναπτύξουν ανώτερες μορφές μάθησης και νοητικών δεξιοτήτων, όπως δημιουργικότητα, αξιολόγηση, σύνθεση κλπ.
- Να ανακαλύψουν τη γνώση με τρόπο διερευνητικό.

### 3. Συνολική διάρκεια

Το σενάριο σχεδιάστηκε για να υλοποιηθεί σε 2 διδακτικές ώρες. Λόγω του μαθητικού πληθυσμού που απευθύνεται (μαθητές ΑΜΕΑ με διαφορετικά χαρακτηριστικά και διαγνώσεις) και της ασύγχρονης μορφής διδασκαλίας που εφαρμόζεται, δίνεται η δυνατότητα αναπροσαρμογής του στο ρυθμό μάθησης και το διαθέσιμο χρόνο του κάθε μαθητή.

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Η διδασκαλία του μαθήματος πραγματοποιήθηκε εξ αποστάσεως, με τρόπο ασύγχρονο, κάνοντας χρήση της πλατφόρμας e-class του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου που υποστήριζε τη συγκεκριμένη μέθοδο διδασκαλίας. Ήταν απαραίτητη η ύπαρξη υπολογιστή, σύνδεσης στο διαδίκτυο και λογαριασμού στο ΠΣΔ από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό.

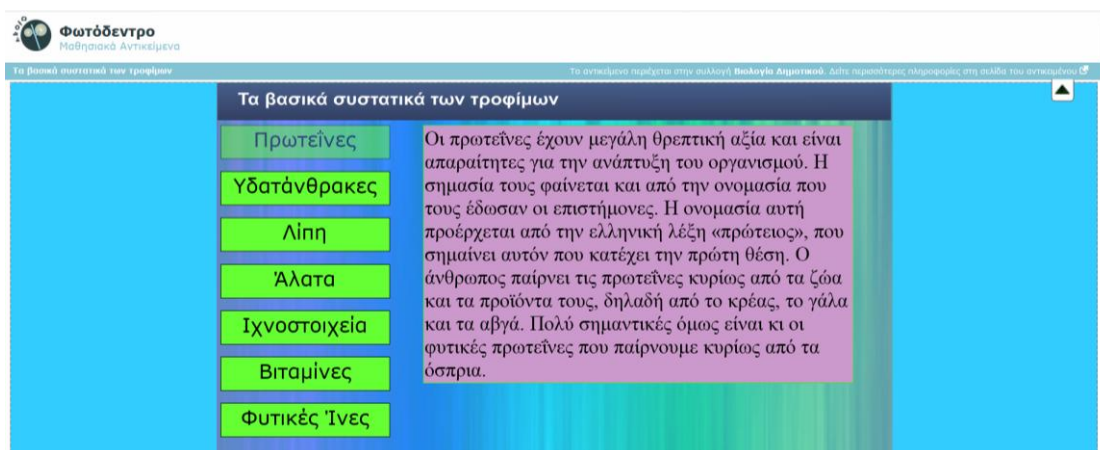


## 5. Συνοπτική περιγραφή

Το διδακτικό σενάριο λειτούργησε επικουρικά στο κεφαλαίο 3 «Η αξία της δια βίου άσκησης» του βιβλίου της Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου.

### 1<sup>η</sup> διδακτική ώρα

Αρχικά οι μαθητές περιηγήθηκαν στην παρουσίαση [«τα βασικά συστατικά των τροφίμων»](#), όπου γίνεται αναφορά στα διαφορετικά συστατικά των τροφίμων, της αξίας τους για τη φυσιολογική ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού και των ενδεδειγμένων τροφών για την εξασφάλισή τους.



Έπειτα παρακολούθησαν το βίντεο [«Η πυραμίδα των τροφών»](#) προκειμένου να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με τη διατροφική πυραμίδα και τις ομάδες τροφών που περιέχει. Στη συνέχεια παρακολούθησαν το βίντεο [«Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής»](#), ώστε να ενημερωθούν για τις βασικές αρχές που διέπουν την υγιεινή διατροφή και τέλος με την παρακολούθηση του βίντεο [«Το πιάτο της υγιεινής διατροφής»](#) έμαθαν ποιες τροφές πρέπει να επιλέγουν καθημερινά, ώστε να έχουν ένα πλήρες και ισορροπημένο γεύμα.

Τέλος, συγκέντρωσαν πληροφορίες για τη σωστή διατροφή τους στο σχολείο μελετώντας το άρθρο «Σωστή Διατροφή στο Σχολείο» που βρίσκεται στη διεύθυνση <http://www.eid.org.gr/index.php/site/article/diatrofhi-gia-kalh-sxolikh-xronia>.

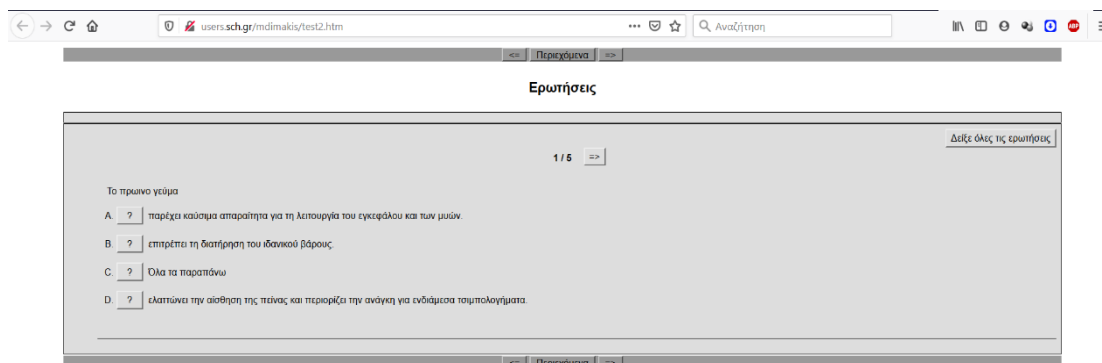
### 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα

Στην έναρξη της 2<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας οι μαθητές παρακολούθησαν το βίντεο [Ισορροπημένη Διατροφή](#). Στη συνέχεια ασχολήθηκαν με το μαθησιακό αντικείμενο [«Ισορροπημένη διατροφή \(κουίζ\)»](#), όπου περιλάμβανε μια σύντομη άσκηση αξιολόγησης γνώσεων, έξι ερωτημάτων κλειστού τύπου, που αφορούσαν στα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής και στην αναγνώριση των θρεπτικών συστατικών διαφορετικών τροφών.

Έπειτα, πειραματίστηκαν με την [άσκηση δημιουργίας μιας διατροφικής πυραμίδας](#) που βρίσκεται στο Φωτόδεντρο. Σκοπός της άσκησης ήταν η τοποθέτηση διαφορετικών ομάδων τροφίμων στα επιμέρους σημεία μιας πυραμίδας, με βάση τη διατροφική τους αξία και τις αρχές της μεσογειακής διατροφής.

Ακολούθησε η άσκηση πρακτικής και εξάσκησης [«Φτιάξε το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων σου»](#) που είχε σκοπό τη συμπλήρωση του πίνακα από το μαθητή με τις τροφές που θα πρέπει να καταναλώνονται σε διαφορετικά γεύματα της ημέρας.

Τέλος, απάντησαν σε ερωτήσεις κλειστού τύπου που δημιουργήθηκαν με το λογισμικό hotpotatoes <http://users.sch.gr/mdimakis/test2.htm>



## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτική προσέγγιση που ακολουθήθηκε βασίζεται στις αρχές της καθοδηγούμενης ανακάλυψης/ διερεύνησης κατά τη διαδικασία μάθησης. Για το σχεδιασμό του σεναρίου λήφθηκε υπόψη το είδος της αναπηρίας, τα χαρακτηριστικά και οι δυσκολίες των μαθητών σε μαθησιακό και κινητικό επίπεδο. Επιλέχθηκε ο ασύγχρονος τρόπος διδασκαλίας, διότι δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να προσαρμόσουν τη μαθησιακή τους πορεία στο ρυθμό και χρόνο που επιθυμούν και επιτυγχάνουν τα καλύτερα αποτελέσματα. Χρησιμοποιήθηκε το βίντεο ως μέσο παρουσίασης των διδακτικών αντικειμένων, καθώς ο συνδυασμός εικόνας, ήχου και κειμένου βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των εννοιών που διδάσκονται. Επιπλέον, α) βοηθά στην ενεργή εμπλοκή των μαθητών και στην δραστηριοποίησή τους, κρατώντας το ενδιαφέρον και προσφέροντάς τους θετικά βιώματα, β) ενεργοποιεί τους αδύναμους μαθητές, οι οποίοι δεν ευνοούνται από την παραδοσιακή διδασκαλία, καθώς δεν μπορούν να ακολουθήσουν το ρυθμό της, και γ) προωθεί υψηλότερο επίπεδο γνώσης, καθώς ζητάει από το μαθητικό δυναμικό να συνθέσει τις πληροφορίες που μεταδίδει το βίντεο, να τις αναλύσει και να αποφασίσει για τον τρόπο παρουσίασης τους. Οι μαθητές με τη βοήθεια και τη καθοδήγηση του εκπαιδευτικού εργάστηκαν σε διερευνητικές δραστηριότητες και ασκήσεις πρακτικής και εξάσκησης.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το διδακτικό σενάριο υλοποιήθηκε χωρίς κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα. Προκάλεσε το ενδιαφέρον των μαθητών, καθώς ο συγκεκριμένος τρόπος ανάπτυξης του μαθήματος της Φ.Α ήταν πρωτόγνωρος γι' αυτούς. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν απλά και γνωστά στους περισσότερους μαθητές, μιας και είχαν ασχοληθεί με αυτά στο μάθημα της Πληροφορικής. Τα μαθησιακά αντικείμενα που χρησιμοποιήθηκαν στο ψηφιακό σενάριο ήταν κατάλληλα και διευκόλυναν την κινητοποίηση των μαθητών και την ενεργή μάθηση. Οι όποιες δυσκολίες αντιμετωπίστηκαν με τηλεφωνική επικοινωνία είτε με τους ίδιους τους μαθητές είτε με τους γονείς τους. Δυσκολία παρουσιάστηκε κυρίως στη δημιουργία λογαριασμού στο ΠΣΔ για την ένταξή τους στην e-class. Η έλλειψη κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής από ορισμένους μαθητές δυστυχώς εμπόδισε τη συμμετοχή τους στο μάθημα.

**Δημιουργοί:** Θανασούλιας Ανδρέας, Σιακκής Γιώργος, Σταθούλια Παναγιώτα (Ομάδα εργασίας)

**Σχολείο:** 10<sup>ο</sup> Λ.Σ. Αιγίου, Λ.Σ. Σελιανιτικών, 6<sup>ο</sup> Λ.Σ. Αιγίου

**Τάξη:** Ε΄

[andreasthanas@yahoo.gr](mailto:andreasthanas@yahoo.gr), [siakkisgio@yahoo.gr](mailto:siakkisgio@yahoo.gr), [tota.stathoulia@gmail.com](mailto:tota.stathoulia@gmail.com)

## **1. Τίτλος : «Θράκη: παράδοση, χοροί – Διδασκαλία «Ζωναράδικος»**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή, 2011:

Σκοπός 4: απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα - ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.

Στόχος 1: συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων.

Στόχος 4: απόλαυση από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.

Το εκπαιδευτικό σενάριο είναι συμβατό με το ΑΠΣ, αφού αναφέρεται στο Βιβλίο Φυσικής Αγωγής Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού (κεφάλαιο έβδομο, σελίδες 55-56). Είναι επίσης συμβατό και με το ΔΕΠΠΣ, αφού προωθεί τη διαθεματική διασύνδεση της Φυσικής Αγωγής με τη Γεωγραφία Ε΄ Δημοτικού «Μαθαίνω την Ελλάδα» (Γ ενότητα), με τη Μουσική Ε΄ Δημοτικού (κυρίως τα κεφάλαια 3,9,15,16,19), με τα Εικαστικά Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού και με το Ανθολόγιο Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού (αναφορά στα κεφάλαια Β,Ζ,Η,Θ) μέσω της χρήσης των ΤΠΕ. Το εκπαιδευτικό σενάριο με την χρήση των ΤΠΕ προωθεί ακόμα την ανάπτυξη κριτικής σκέψης, καλλιεργεί την συνεργασία, την ομαδικότητα και ενισχύει την αυτοπεποίθηση των μαθητών με την ανάπτυξη της πρωτοβουλίας ενώ παράλληλα δίνει την ευκαιρία στους μαθητές-τριες να μάθουν να χρησιμοποιούν διάφορα λογισμικά, να γνωρίσουν ένα διαφορετικό μαθησιακό στυλ στο μάθημα της φυσικής αγωγής

### **3. Συνολική διάρκεια**

Το συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο σχεδιάστηκε για να ολοκληρωθεί σε δύο (2) διδακτικές ώρες.

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Απαραίτητο υλικό: πρόσβαση στο διαδίκτυο, ενημερωμένος περιηγητής ιστού (webbrowser), λογαριασμός μαθητών-τριών στο ΠΣΔ, εγγραφή στην η-τάξη (e-class).

Γνωστικά προαπαιτούμενα: βασικές γνώσεις η/υ, προηγούμενες γνώσεις μουσικοκινητικής αγωγής (από την Γ΄ και Δ΄ τάξη).

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

#### **1α. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων 1<sup>ης</sup> ώρας**

##### **Φάση 1<sup>η</sup>**

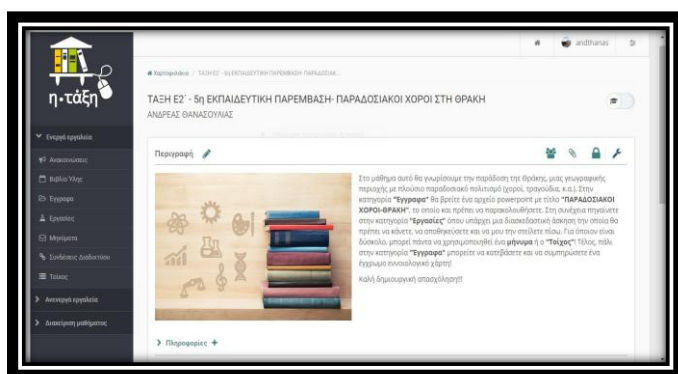
Ο/η εκπαιδευτικός φτιάχνει ένα μάθημα φυσικής αγωγής για την ηλεκτρονική τάξη του ΠΣΔ. Στην κατηγορία «Εγγραφα» ανεβάζει ένα αρχείο powerpoint, το οποίο (με βάση το βιβλίο Φ.Α.) αναφέρεται στη διδακτική ενότητα των παραδοσιακών χορών



της Θράκης συνδυασμένο με στοιχεία γεωγραφίας, μουσικής, παραδοσιακού πολιτισμού. Οι μαθητές-τριες αφού δουν το αρχείο θα χρειαστεί, στην κατηγορία «Εργασίες», να ανοίξουν ένα αρχείο με εννοιολογικό χάρτη και στη συνέχεια να συμπληρώσουν τα κενά–ερωτήσεις που αναφέρονται στα κείμενα που διάβασαν (αν δεν έχουν το κατάλληλο πρόγραμμα για τον εννοιολογικό χάρτη μπορούν να συμπληρώσουν ένα αρχείο word με τις αντίστοιχες ερωτήσεις)

### Φάση 2<sup>η</sup>

Οι μαθητές-τριες δουλεύουν ατομικά από τον η/υ, μελετούν το υλικό και στη συνέχεια απαντούν στις ερωτήσεις –κενά του εννοιολογικού χάρτη- που έχει δημιουργήσει ο/η Ε.Φ.Α. Οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν από τον/την Ε.Φ.Α. για την ανατροφοδότηση



**Εικ1.** Αρχική σελίδα 1<sup>ης</sup> ώρας-10<sup>ο</sup> Δ.Σ. Αγίου

### 1β. Πηγές

- Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη (e-class) : <https://eclass.sch.gr/>
- Διαδραστικό Βιβλίο Μαθητή Ε΄-ΣΤ΄ : <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4042/>
- [https://www.youtube.com/watch?v=KN\\_4DIhD8ew](https://www.youtube.com/watch?v=KN_4DIhD8ew)
- [https://www.youtube.com/watch?v=v\\_TfA7QP8QI](https://www.youtube.com/watch?v=v_TfA7QP8QI)

### 2α. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων 2<sup>ης</sup> ώρας

#### Φάση 1<sup>η</sup>

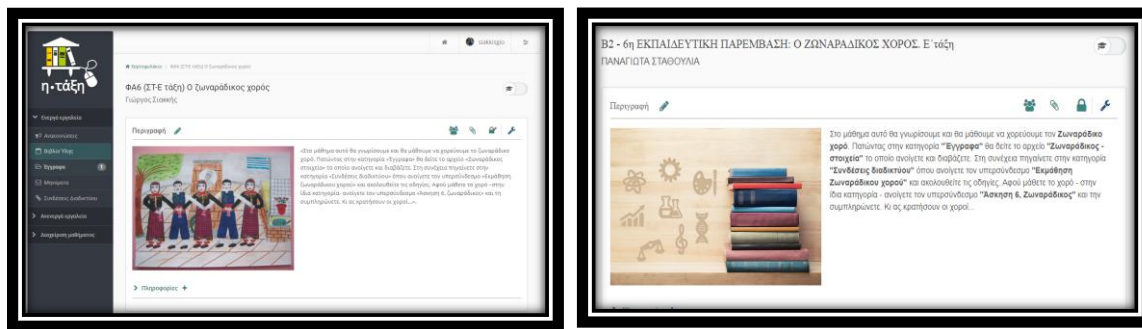
Ο/η εκπαιδευτικός προετοιμάζει ένα μάθημα στην ηλεκτρονική τάξη στο ΠΣΔ. Στην κατηγορία «Σύνδεσμοι Διαδικτύου» ανεβάζει συνδέσμους για την εκμάθηση του ζωνναράδικου χορού. Το κείμενο και τα βίντεο θα διευκολύνουν τους/τις μαθητές-τριες να γνωρίσουν στοιχεία και να μάθουν να χορεύουν το χορό σταδιακά μέχρι την ολοκληρωμένη μορφή του. Η σταδιακή εκμάθηση θα βοηθήσει ακόμα και μαθητές-τριες που δεν έχουν διδαχθεί άλλο χορό. Στη συνέχεια ο/η Ε.Φ.Α. ανεβάζει στην κατηγορία «Σύνδεσμοι Διαδικτύου» ένα φύλλο εργασίας (άσκηση 6) στο πρόγραμμα Liveworksheets.

#### Φάση 2<sup>η</sup>

Οι μαθητές-τριες, δουλεύοντας ατομικά στον η/υ, βρίσκουν στην η-τάξη το μάθημα που έχει φτιάξει ο Ε.Φ.Α., μελετούν το υλικό και προσπαθούν με τη βοήθεια των



βίντεο να μάθουν να χορεύουν το ζωναράδικο. Στη συνέχεια αναζητούν το φύλλο εργασίας (άσκηση) στο σύνδεσμο του προγράμματος Liveworksheets το οποίο τους δίνει άμεση ανατροφοδότηση και τέλος οι μαθητές-τριες μπορούν να στείλουν το αποτέλεσμα και το σχόλιό τους στον/στην εκπαιδευτικό. Επίσης, όσοι έχουν τη δυνατότητα μπορούν να τραβήξουν ένα βίντεο (μόνο τα πόδια) που χορεύουν το χορό και το στέλνουν με μήνυμα στον/στην εκπαιδευτικό.



**Εικ2.** Αρχική σελίδα 2<sup>ης</sup> ώρας-Δ.Σ.Σελιανιτικών **Εικ3.** Αρχική σελίδα 2<sup>ης</sup> ώρας-6<sup>ο</sup> Δ.Σ. Αιγίου

## **2β. Πηγές**

- Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη (e-class) :<https://eclass.sch.gr/>
- <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4042/>
- Χοροί για την Ε΄-ΣΤ΄ δημοτικού: [http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost\\_yliko/paradosiakoi/dimotiko\\_3.html](http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/dimotiko_3.html)

## **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Το συγκεκριμένο σενάριο βασίζεται στις αρχές του κοινωνικού εποικοδομητισμού και της συνεργατικής καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Στην πρώτη ώρα της εκπαιδευτικής διαδικασίας οι μαθητές-τριες γνωρίζουν στοιχεία του παραδοσιακού πολιτισμού της Θράκης σε συνδυασμό με στοιχεία γεωγραφίας, μουσικής κ.ά. ενώ τη δεύτερη ώρα οι μαθητές-τριες μαθαίνουν το χορό ζωναράδικο από την Θράκη (ιστορικά κτλ στοιχεία, βήματα-κινήσεις, λαβή, κίνηση στο χώρο, σκηνική παρουσίαση).

## **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Αρχικά οι μαθητές-τριες ανταποκρίθηκαν σχετικά εύκολα στην κλήση να ολοκληρώσουν την παρέμβαση ενώ υπήρξαν και σχόλια (από μερικούς) που δήλωναν την ευχαρίστησή τους για το περιεχόμενο των παρεμβάσεων. Όλοι οι μαθητές-τριες ολοκλήρωσαν την άσκηση και οι απαντήσεις τους στα φύλλα εργασίας που δημιουργήθηκαν δείχνουν ότι ικανοποιήθηκαν οι στόχοι του σεναρίου. Ειδικότερα, η πλειονοψηφία των μαθητών-τριών που συμμετείχαν στην παρέμβαση και ολοκλήρωσαν την άσκηση είχαν ολόσωστες απαντήσεις. Το γεγονός αυτό μπορεί να ερμηνευτεί ως σωστή στόχευση τόσο με τη χρήση του PowerPoint που χρησιμοποιήθηκε ως αρχείο αναφοράς όσο και με τη δημιουργία άσκησης –η οποία περιλάμβανε τρεις ασκήσεις διαφορετικού περιεχομένου–, σύμφωνα με τις επιλογές που παρέχει το πρόγραμμα Liveworksheets στον εκπαιδευτικό.

**Δημιουργός: Μιχαήλ Κατσικαδέλης**

**Σχολείο: 8/θέσιο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Πανεπιστημίου Πατρών**

**Τάξη: ΣΤ'**

katsikadel@sch.gr

## **1. Τίτλος: Επιτραπέζια Αντισφαίριση/ Κανονισμοί**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

- α) Να αναγνωρίσουν οι μαθητές/-τριες πότε τελειώνει ένα σετ και ένας αγώνας στο άθλημα της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης
- β) Να αναγνωρίζουν τη συχνότητα των αλλαγών σέρβις και τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση λάθους
- γ) να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας και αποδοχής των αποφάσεων των διαιτητών σε έναν αθλητικό αγώνα

### **3. Συνολική διάρκεια: 45 λεπτά**

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Προσωπικός Υπολογιστής, εφαρμογές γραφείου, πλατφόρμα σύγχρονης (webex) και ασύγχρονης (e-class) διδασκαλίας, εφαρμογές αξιολόγησης διδακτικού αντικειμένου.

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

#### ▪ *Εισαγωγή.*

Το πρόγραμμα διδασκαλίας περιλάμβανε δραστηριότητες που αρχικά εφαρμόζονταν με τη σύγχρονη μέθοδο διδασκαλίας (Webex). Ο εκπαιδευτικός παρουσίαζε στους μαθητές/-τριες το θεωρητικό υπόβαθρο της ενότητας και το υλικό των δραστηριοτήτων. Κατόπιν οι μαθητές/-τριες αλληλοεπιδρούσαν απαντώντας στις ερωτήσεις δια ζώσης με τη χρήση μικροφώνου ή καταγράφοντας τις απαντήσεις σε ψηφιακή μορφή. Αντίστοιχα, το υλικό παρέμενε διαθέσιμο στην ψηφιακή τάξη (e-class), τόσο στο θεωρητικό πλαίσιο όσο και στις δραστηριότητες, προκειμένου να υπάρχει πρόσβαση είτε για τους μαθητές/-τριες που δεν κατάφεραν να συνδεθούν, είτε που θέλουν να προσπελάσουν εκ νέου το υλικό.

#### ▪ Δραστηριότητα 1. Παρουσίαση Ενότητας.

Στο σύστημα διαχείρισης ηλεκτρονικών μαθημάτων e-class ο διδάσκων μεταφόρτωνε το ψηφιακό υλικό, το οποίο ήταν προσπελάσιμο για τους μαθητές/-τριες από την ώρα έναρξης του μαθήματος και μετά. Σε συγκεκριμένη ώρα -βάση προγράμματος- ξεκίνησε η σύγχρονη διδασκαλία με τη χρήση της πλατφόρμας Webex και ταυτόχρονη χρήση της πλατφόρμας e-class.

<https://dim-aei-patras.ach.sch.gr/eclass/>

Οι μαθητές/-τριες με την έναρξη της 1<sup>ης</sup> δραστηριότητας έβλεπαν τους μαθησιακούς στόχους του μαθήματος και ταυτόχρονα γινόταν συνοπτική περιγραφή από τον εκπαιδευτικό.

#### ▪ Δραστηριότητα 2. Θεωρητική προσέγγιση των κανονισμών.

Ο διδάσκων παρουσίαζε με απλή μορφή τους κανονισμούς του αθλήματος ακολουθώντας το ψηφιακό υλικό που είχε δοθεί στους μαθητές/-τριες κατά την έναρξη της Ενότητας και ήταν διαθέσιμο στο

[https://1drv.ms/b/s!AjsPyMh32gxGgYFdk8vdG\\_ckx-Ma-A](https://1drv.ms/b/s!AjsPyMh32gxGgYFdk8vdG_ckx-Ma-A) και

<https://docplayer.gr/47784562-Protypo-peiramatiko-dimotiko-sholeio-panepistimioy-patron-omilos-aristeias.html>

στις σελίδες 6-9. Μετά την πρώτη ανάγνωση δίνονταν παραδείγματα καθώς και προφορικές ερωτήσεις για να διαπιστωθεί η κατανόηση του αντικειμένου μέσω της πλατφόρμας Webex. Εφόσον, το επίπεδο κατανόησης κρίνονταν ικανοποιητικό ο διδάσκων έστελνε δύο – τρεις διαβαθμισμένης δυσκολίας ερωτήσεις στο chat, όπου οι μαθητές-τριες απάνταγαν με προσωπικό μήνυμα.

- Δραστηριότητα 3. Παρακολούθηση οπτικοακουστικού Υλικού.  
Παρουσιάζονταν οπτικοποιημένη η ορθή εφαρμογή των κανονισμών. Οι μαθητές-τριες παρακολουθούσαν βίντεο που ήταν διαθέσιμο στο διαδίκτυο στον σύνδεσμο <https://www.youtube.com/watch?v=zSKpxB3rOB8>, είτε με κοινή χρήση της οθόνης του διδάσκοντα, είτε ατομικά από τον υπολογιστή τους, όταν η ταχύτητα του δικτύου ήταν χαμηλή. Κατά τη διάρκεια προβολής του βίντεο ο διδάσκων επεσήμανε ότι το περιεχόμενο της ενότητας βρίσκεται χρονικά από το 00:16 έως το 00:30. Μετά την παρακολούθηση του βίντεο ακολουθούσε σχολιασμός.
- Δραστηριότητα 4. Σύγχρονο Παιχνίδι Γνώσεων – Κατανόησης Ενότητας  
Δίνονταν στους μαθητές ενεργός σύνδεσμος στο <https://kahoot.com/schools-u/> όπου υπήρχε παιγνιώδης μορφή τεστ και οι συμμετέχοντες έπρεπε να απαντήσουν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Η επεξήγηση και τρόπος λειτουργίας του kahoot είχε πραγματοποιηθεί σε προηγούμενο μάθημα. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης ανακοινωνόταν από τον διδάσκοντα δια ζώσης ενώ το παιχνίδι έμενε διαθέσιμο, στις περιπτώσεις που κάποιος μαθητές-τρια ήθελε να το δοκιμάσει εκ νέου. Με τη λήξη της δια ζώσης διδασκαλίας υπήρχε διαθέσιμο νέο παιχνίδι στην ίδια εφαρμογή όπου οι συμμετέχοντες προσπαθούσαν να βρουν τη λύση των προβλημάτων μόνοι τους σε πρακτικά προβλήματα χρήσης κανονισμών της ενότητας.
- Δραστηριότητα 5. «Τοίχος»  
Ο εκπαιδευτικός επιχειρηματολογούσε συνοπτικά για την αξία που έχει ο σεβασμός στις αποφάσεις του διαιτητή και ποια είναι η πρόβλεψη του κανονισμού σε περίπτωση λάθους. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνονταν στην παραδοχή ότι όλοι μπορούν να κάνουν λάθη και ότι δεν θα πρέπει να επικεντρωνόμαστε στο άτομο/ ομάδα που έκανε λάθος αλλά στη λύση του. Κατόπιν, στην εφαρμογή «Τοίχος» της πλατφόρμας e-class οι μαθητές-τριες είχαν μια εβδομάδα να καταγράψουν την άποψή τους σχετικά με το γνωμικό της ημέρας που στην συγκεκριμένη ενότητα ήταν: «Πως νιώθεις όταν κάνεις λάθος; Παραδεχόμαστε ή όχι τα λάθη μας;». Κατά τη διάρκεια της τρέχουσας εβδομάδας οι συμμετέχοντες παροτρύνονταν να καταγράψουν τις απόψεις τους και να σχολιάσουν τις αντίστοιχες απόψεις των συμμαθητών τους δημόσια στην εφαρμογή «Τοίχος», με ομαδικά μηνύματα καθώς και αναρτήσεις του διδάσκοντα στην ίδια εφαρμογή.
- Δραστηριότητα 6. Δικτυακό Βιβλίο  
Οι μαθητές-τριες ενημερώνονταν ότι όποιος θέλει να δει τις λεπτομέρειες της ενότητας σε σχέση με τους κανονισμούς και τη σειρά παιξίματος μπορεί να μεταβεί στον σύνδεσμο: <https://onedrive.live.com/?authkey=%21AJs9HsctnCieb9c&cid=460CDA77C8C80F3B&id=460CDA77C8C80F3B%2131914&parId=460CDA77C8C80F3B%2131897&o=OneUp> και στις σελίδες 76-79
- Δραστηριότητα 7. Ανακεφαλαίωση – Ανατροφοδότηση  
Η τελευταία δραστηριότητα της ενότητας ήταν η ανακεφαλαίωση του μαθήματος και οι απαντήσεις σε τυχόν ερωτήσεις. Επίσης, δινόταν η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να απαντάνε στις ερωτήσεις των συμμαθητών τους καθώς ο διδάσκων στο σημείο αυτό καθοδηγούσε την εκπαιδευτική διαδικασία ως συντονιστής. Στο τέλος της ενότητας ανακοινώνονταν τυχόν εργασίες που θα έπρεπε να απαντηθούν ασύγχρονα με τη χρήση της πλατφόρμας eclass/ kahoot ή

επεξεργαστή κειμένου και αποστολή με email/ im καθώς και πληροφοριακά στοιχεία και το χρονοδιάγραμμα της δια ζώσης διδασκαλίας της επόμενης ενότητας.

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω μέθοδοι διδασκαλίας: Παραγγέλματος, Καθοδηγούμενη και Συγκλίνουσας εφευρετικότητα, Αμοιβαίας διδασκαλίας και Αυτοδιδασκαλίας.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το δείγμα των μαθητών-τριων ήταν εξοικειωμένο σε σημαντικό βαθμό με τις ΤΠΕ και είχε πρόσβαση στο διαδίκτυο. Κατά τις πρώτες φάσεις διεξαγωγής των σύγχρονων διδασκαλιών έγινε λεπτομερής παρουσίαση της πλατφόρμας διδασκαλίας. Ωστόσο, σε αρκετές περιπτώσεις η χαμηλή ταχύτητα του δικτύου ή ατομικά προβλήματα των μαθητών-τριων (βλάβη υπολογιστή/ αστοχία λειτουργικού κα) δημιουργούσαν προβλήματα. Για το λόγο αυτό κάθε ενότητα ήταν προσπελάσιμη και ασύγχρονα.

Το σύνολο της τάξης που συμμετείχε στην σύγχρονη διδασκαλία έδειξε έντονο ενδιαφέρον για τη ψηφιακή μορφή της Φυσικής Αγωγής, παρότι η κύρια μορφή διδασκαλίας είναι πρακτικής φύσεως. Στατιστικά το 89% των μαθητών-τριων συμμετείχε στην ασύγχρονη μορφή διδασκαλίας των ενοτήτων και κατέθετε σχόλια και εργασίες.

## Φωτογραφίες:

Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο  
Πανεπιστημίου Πατρών

### Όμιλος Αριστείας

Ανάπτυξη των Φυσικών και Συναρμοστικών  
Ικανοτήτων μέσα από την εκμάθηση του  
αθλήματος της Επταπέδας Αντισφαίρισης.

Υπεύθυνος: Μιχάλης Κατσικαδέλης,  
PhD, Φυσικής Αγωγής

Σχολικό Έτος 2019-20

ΒΟΛΕΥΟΜΕΝΟ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΩΝ ΠΙΓΚ-ΠΟΓΚ  
ΠΙΓΚ-ΠΟΓΚ



#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΩΝ ΠΙΓΚ-ΠΟΓΚ

- ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
- ΤΟ ΠΙΓΚ-ΠΟΓΚ ΣΗΜΕΡΑ



#### ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
- ΤΟ ΣΦΑΙ
- ΤΟ ΜΠΑΛΑΚΙ
- ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ
- ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΜΕ
- ΠΩΣ ΣΕΚΙΝΑΙ ΤΡΩΤΟΣ
- ΠΩΣ ΚΕΡΔΙΖΩ



#### ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΜΕ

**Νικητής σε κάθε σετ** είναι ο παίκτης ο οποίος θα καταφέρει να συγκεντρώσει 11 και θα έχει διαφορά από τον άλλο 2 πόντους. Δηλαδή, αν το σκορ είναι 11-7 τότε κερδισά το σετ (υπάρχει διαφορά παραπάνω από 2 πόντους). Αν όμως εί τότε θα πρέπει να παίξω και να κερδίσω 2 συνεχόμενους πόντους για να κερδίσω.

**Νικητής του αγώνα** είναι αυτός που θα κερδίσει είτε 3 - είτε 4 σετ, ανάλο διαρρύανση.

Κάθε 2 σέρβις γίνεται «αλλαγή», δηλαδή αλλάζει αυτός που ξεκινάει τον πόν σκορ φτάσει στο 10-10, τότε η «αλλαγή» γίνεται κάθε ένα πόντο.

#### ΠΩΣ ΚΕΡΔΙΖΩ

Όπως είπαμε νικητής είναι αυτός, ο οποίος θα καταφέρει να κερδίσει 4 σετ ανάλογο με την διαρρύανση.

Τότε όμως κερδίζω πόντο :

Στις παρακάτω περιπτώσεις κερδίζω ένα πόντο :

- ▶ ο αντίπαλος δεν κάνει ένα σωστό σέρβις
- ▶ το μπαλάκι κτυπήσει δύο διαδοχικές φορές στην μεριά του αντίπαλου δεν μπορεί να το αποκρούσει.

**Δημιουργός: Κοτρέτσου Πολυξένη**  
**Σχολείο: Γυμνάσιο Καρατούλα, Ηλεία.**  
**Τάξη: Α'**  
 kpolyxeni@sch.gr

**1. Τίτλος: «Παίζω το παιχνίδι «χαλασμένο τηλέφωνο» και ανακαλύπτω την αναγκαιότητα των κανονισμών στο βόλεϊ».**



## **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Το παρόν διδακτικό σενάριο σκοπεύει στην επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς από τους μαθητές, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

Συγκεκριμένα επιδιώκεται:

1. Η συμμόρφωση με τις αποφάσεις των διαιτητών, η αποδοχή του αποτελέσματος-έκβαση του αγώνα και το κλίμα αποδοχής και σεβασμού των άλλων.
2. Η συμμετοχή σε συζήτηση επίλυσης ενός σχετικού με τις φυσικές δραστηριότητες και τα σπορ προβλήματος.
3. Η επίλυση με αποδεκτό τρόπο προβλημάτων που προκύπτουν κατά τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ.
4. Η διασκέδαση και η ανακάλυψη της αναγκαιότητας των κανονισμών στο βόλεϊ.

## **3. Συνολική διάρκεια**

Το διδακτικό σενάριο υλοποιείται ασύγχρονα μέσω η-τάξης. Η διάρκειά του υπολογίζεται σε μία διδακτική ώρα.

## **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Απαιτείται ηλεκτρονικός υπολογιστής, Σύνδεση στο διαδίκτυο.

## **5. Συνοπτική περιγραφή**

**Φάση Α':** Δημιουργώντας την προβληματική κατάσταση «παίζω βόλεϊ χωρίς κανονισμούς».

Δραστηριότητα 1η: Οι μαθητές προτρέπονται από τον εκπαιδευτικό να παίξουν το «χαλασμένο τηλέφωνο». Συγκεκριμένα δίνεται στους μαθητές μια μικρή ιστορία 14 σύντομων φράσεων οι οποίες διακόπτονται από διπλή κάθετη γραμμή και περιγράφουν έναν αγώνα βόλεϊ που παίζεται σύμφωνα με τους βασικούς επίσημους κανονισμούς του αθλήματος. Η ιστορία έχει ως εξής: «Δώδεκα μαθητές έξι μαθητές σε κάθε ομάδα ετοιμάζονται να παίξουν βόλεϊ// μοιρασμένοι σε τρεις εμπρός (επιθετικούς) και τρεις πίσω (αμυντικούς)// η μπάλα του βόλεϊ είναι ελαφριά και μαλακή// ο 1ος διαιτητής με ένα κέρμα πραγματοποιεί την κλήρωση// για να αποφασιστεί ποια ομάδα θα έχει το πρώτο σέρβις// η άλλη ομάδα που έχασε την κλήρωση επιλέγει πρώτη πλευρά στον αγωνιστικό χώρο// οι ομάδες χτυπούν το σερβίς από την πίσω γραμμή (τελική γραμμή)// οι μαθητές παίζουν περιορίζοντας τις επαφές

με την μπάλα σε τρεις// κάνοντας ο κάθε παίκτης μια μόνο επαφή με δάχτυλα// χωρίς να πιάνουν (πιαστό) ή να μεταφέρουν την μπάλα (μεταφορά)// κάνοντας περιστροφή κάθε φορά που η ομάδα κερδίζει σερβίς// κερδίζοντας το σετ στους 25 πόντους// με διαφορά 2 πόντων σε κάθε σετ από τον αντίπαλο// και κερδίζοντας το παιχνίδι στα τρία νικηφόρα σετ// αποδεχόμενοι με σεβασμό τις εντολές του διαιτητή.

**Δραστηριότητα 2η:** Ακολούθως ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ζητά από τους μαθητές να ξαναγράψει ο καθένας από αυτούς σε τοίχο padlet (<https://padlet.com/fricxeni/2m4v3ez95oy13av5>) την ιστορία κάνοντας αντιγραφή επικόλληση, αφού πρώτα επιλέξει μια από τις φράσεις που την αποτελούν, την αλλάξει με νέα φράση που θα έχει διαφορετικό/αντίθετο νόημα και τη βάλει στη θέση της φράσης που επέλεξε να αλλάξει, όπως άλλωστε παίζεται και το παιχνίδι «χαλασμένο τηλέφωνο». Έτσι ο πρώτος παίκτης θα πάρει την 1η φράση, θα την αλλάξει και θα αφήσει τις άλλες ίδιες, ο 2ος παίκτης την 2η φράση και θα αφήσει όλες τις άλλες ίδιες κ.ο.κ.. Η φράση με το αντίθετο/διαφορετικό νόημα που θα αντικαταστήσει την υπάρχουσα, αναδεικνύει τον βαθμό κατανόησης του κανονισμού και την ικανότητα αναδιαμόρφωσης του νοήματός της σε νόημα με αντίθετο/διαφορετικό πρόσημο, συνιστώντας την αξιολόγηση του μαθητή στη δραστηριότητα αυτή.

**Φάση Β':** Αναλύοντας την προβληματική κατάσταση «παίζω βόλεϊ χωρίς κανονισμούς»

**Δραστηριότητα 1η:** Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ζητά από τους μαθητές να φανταστούν ότι βρίσκονται στο σχολείο και αποφασίζουν να παίξουν βόλεϊ με την νέα ιστορία και να καταγράψουν τα προβλήματα που εκτιμούν ότι θα αντιμετώπιζαν σε συνεργατικό αρχείο Google. Η καταγραφή των προβλημάτων που θα ανακύψουν από τη μη τήρηση των κανονισμών ως απόρροια του κριτικού στοχασμού των μαθητών, συνιστά συνάμα και την αξιολόγηση της δραστηριότητας αυτής.

**Φάση Γ':** Ανακαλύπτω την αναγκαιότητα των κανονισμών στο βόλεϊ

**Δραστηριότητα 1η:** Ακολούθως στην ερώτηση αντιστοίχισης: «Πώς πιστεύετε ότι λύνεται καθένα από αυτά τα προβλήματα που δημιουργήθηκαν?»

στην η-τάξη, ζητείται από τους μαθητές να συνδέσουν τη λύση στα προβλήματα που εντόπισαν και τα οποία αποτελούν μία στήλη, επιλέγοντας τη λύση από τη στήλη των κανονισμών. Η ορθά επιλεγμένη λύση αποτελεί και αξιολόγηση της σε βάθος κατανόησης της αναγκαιότητας του συγκεκριμένου κανονισμού και συνιστά την αξιολόγηση της δραστηριότητας αυτής.

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το παρόν διδακτικό σενάριο βασίζεται στον κοινωνικό επικοδομητισμό και στην ουσιαστική ενεργή μάθηση μέσω επίλυσης προβλημάτων. Ο μαθητής, διευκολύνεται από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να αναλάβει ο ίδιος την ευθύνη της μάθησής του, να αλληλεπιδράσει, να συνεργαστεί με τους συμμαθητές του, να σκεφτεί δημιουργικά και να ανακαλύψει την επιθυμητή γνώση.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται μέσα από:

1. Τη φράση με το αντίθετο/διαφορετικό νόημα που θα αντικαταστήσει την υπάρχουσα, η οποία αναδεικνύει τον βαθμό κατανόησης του κανονισμού και την ικανότητα αναδιαμόρφωσης του νοήματός του σε νόημα με αντίθετο/διαφορετικό πρόσημο.
2. Την καταγραφή των προβλημάτων που θα ανακύψουν από τη μη τήρηση των κανονισμών ως απόρροια του κριτικού στοχασμού των μαθητών
3. Την ορθά επιλεγμένη λύση που συνιστά και αξιολόγηση της σε βάθος κατανόησης της αναγκαιότητας του συγκεκριμένου κανονισμού



**Δημιουργός:** Λεβεντάκης Χαράλαμπος

**Σχολείο:** 47<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Πάτρας - ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Δυτικής Ελλάδας

**Τάξη:** Ε΄

xleventakis@sch.gr

**1. Τίτλος:** «Σωστή διατροφή και άσκηση για μακροζωία»

**2. Μαθησιακοί στόχοι**

Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και άσκησης των παιδιών στην προεφηβική ηλικία έχουν μειωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια και αυτό έχει ως συνέπεια τα ποσοστά της παχυσαρκίας να έχουν αυξηθεί ανησυχητικά καθώς και τα καρδιαγγειακά νοσήματα και οι χρόνιες παθήσεις. Σκοπός του εκπαιδευτικού σεναρίου είναι η γνωριμία των μαθητών με την ισορροπημένη διατροφή, μέσω σύγχρονων εφαρμογών και η συσχέτιση διατροφής – άσκησης – υγείας.

**2.1. Ως προς το γνωστικό αντικείμενο**

1. Να αναγνωρίσουν την αξία της διατροφής στην υγεία μας.
2. Να επιλέγουν τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία.
3. Να αξιοποιούν προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και
4. Να κατατάσσουν τις τροφές σε υγιεινές και μη, στην κατάλληλη διατροφική ομάδα, ενώ παράλληλα να κατανοούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής ως προϋπόθεση καλής σωματικής ανάπτυξης και διατήρησης της υγείας.

**2.2. Ως προς τη χρήση νέων τεχνολογιών**

1. Να αναγνωρίσουν την αξία των Τ.Π.Ε. στην εκπαιδευτική διαδικασία.
2. Να εξοικειωθούν στη χρήση μηχανών αναζήτησης και
3. Να αξιοποιήσουν τις νέες τεχνολογίες για απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση.

**2.3. Ως προς τη μαθησιακή διαδικασία**

1. Να αναπτύξουν το αίσθημα της συνευθύνης.
2. Να καλλιεργήσουν κοινωνικές δεξιότητες όπως η συνεργασία, η αλληλεγγύη, η αμοιβαία κατανόηση και η αλληλεξάρτηση.
3. Να συνδυάσουν τη διαδικασία της μάθησης με τη χρήση των Νέων τεχνολογιών και
4. Να βιώσουν αισθήματα ευχαρίστησης και διασκέδασης μέσω της ενεργητικής τους συμμετοχής με τις νέες τεχνολογίες.

**3. Συνολική διάρκεια:**

1 διδακτική ώρα (Σύγχρονη εξ αποστάσεως)

**4. Υλικοτεχνική υποδομή**

Η εφαρμογή του σεναρίου θα γίνει μέσω τηλεδιάσκεψης στην πλατφόρμα *Webex meeting*. Θα χρησιμοποιήσουμε το powerpoint για να παρουσιάσουμε στους μαθητές τις ομάδες τροφών, τις βιταμίνες και την αξία της μεσογειακής διατροφής, βίντεο από το YouTube για να αντλήσουν πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας, το Phet.colorado.edu για να κατανοήσουν πως η διατροφή και η άσκηση επηρεάζουν τον μεταβολισμό, την

καρδιακή συχνότητα και την υγεία τους, ένα ψηφιακό παιχνίδι από το Φωτόδεντρο για να προβληματιστούν σχετικά με τις τροφές που καταναλώνουν ώστε να ακολουθήσουν υγιεινότερη διατροφή. Τέλος θα χρησιμοποιηθούν οι εφαρμογές Google forms, ώστε να αξιολογήσουμε, μέσω κουίζ, τις γνώσεις που αποκόμισαν οι μαθητές από όλη τη διαδικασία και το φύλλο εργασίας για να συντάξουν το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο και να απαντήσουν στις ερωτήσεις. Όλα τα παραπάνω (ο φάκελος του μαθητή) έχουν σταλεί στα email των μαθητών και είναι αναρτημένα στην e-class, ώστε να μπορούν να ανατρέξουν οι μαθητές και ασύγχρονα και να έχουν ανατροφοδότηση.

## 5. Συνοπτική περιγραφή

### Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

**Δραστηριότητα Α (25')** (6.1.1., 6.1.2., 6.1.4., 6.2.1., 6.3.3.),

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, διαμοιράζοντας την οθόνη του, κάνει μια παρουσίαση με το powerpoint σχετικά με την υγιεινή διατροφή, τις ομάδες τροφών, τις βιταμίνες και την αξία της μεσογειακής διατροφής.

**Δραστηριότητα Β (7')** (6.1.1., 6.1.2., 6.1.4., 6.2.1., 6.2.2., 6.2.3., 6.3.3.),

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής παραθέτει πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας μέσα από την παρουσίαση ενός βίντεο στο YouTube σχετικά με διατροφή και την υγεία:

- Διατροφή, υγεία & Μακροζωία (1ο ΕΠΑΛ Ιεράπετρας)

Οι μαθητές παρακολουθούν τα βίντεο και απαντούν σε μία σειρά από σχετικές ερωτήσεις.

**Δραστηριότητα Γ (13')** (6.1.1., 6.1.2., 6.1.3., 6.2.1., 6.2.3., 6.3.1., 6.3.2., 6.3.3., 6.3.4.),



Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, διαμοιράζοντας την οθόνη του, δείχνει στους μαθητές, μέσω της παρακάτω προσομοίωσης στο Phet.colorado.edu πώς αφού συμπληρώσουν τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά τους, μπορούν να προσθέτουν αριστερά στο πιάτο διάφορα είδη τροφών και δεξιά

στο βιβλίο διάφορες δραστηριότητες και να διαπιστώσουν πως η διατροφή και η άσκηση επηρεάζει την υγεία τους.

### Ασύγχρονες δραστηριότητες

Στην ηλεκτρονική τάξη (e-class):

- Οι μαθητές παίζουν ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι (από το Φωτόδεντρο), με θέμα τις διατροφικές συνήθειες, με στόχο τον προβληματισμό τους σχετικά με τις τροφές που καταναλώνουν ώστε να ακολουθήσουν υγιεινότερη διατροφή.



- Οι μαθητές συντάσσουν ένα ισορροπημένο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο και απαντούν στις ερωτήσεις του [φύλλου εργασίας](#).

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Με βάση τις αρχές της θεωρίας του εποικοδομισμού και τη χρήση των ΤΠΕ διαμορφώνεται ένα συνεργατικό και διερευνητικό μαθησιακό περιβάλλον, στο οποίο οι μαθητές αλληλοβοηθούνται και υποστηρίζονται παρέχοντας ανατροφοδότηση για την ατομική και ομαδική τους απόδοση.

Ενθαρρύνεται η συμμετοχή όλων των μαθητών, παρέχονται εμπειρίες, βιωματική δράση και ευκαιρίες να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους, μέσα από τη πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Webex, λογισμικά όπως το Phet.colorado.edu, το Φωτόδεντρο, αλλά και το YouTube καθώς και τις εφαρμογές Google forms για την εμβάθυνση και αξιολόγηση των γνώσεών τους σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία.

Η τηλεδιάσκεψη δίνει τη δυνατότητα για πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία και καθοδήγηση και αποτελεί χρήσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο. Ένα επίσης σημαντικό πλεονέκτημα, που προσφέρει η χρήση της τηλεδιάσκεψης, είναι η ευρείας κλίμακας αλληλεπίδραση που μπορεί να λάβει μέρος μεταξύ των συμμετεχόντων.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιολόγηση των μαθητών, γίνεται διαμορφωτικά, καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, μέσω της ενεργής συμμετοχής τους, ενώ ολοκληρώνεται με την τελική αξιολόγηση μέσω [ψηφιακού φύλλου εργασίας](#), όπου διαπιστώνεται κατά πόσο έχουν επιτευχθεί οι αρχικοί στόχοι.

Από τα σχόλια των μαθητών μετά το πέρας της διδασκαλίας, τα όσα τους παρουσιάστηκαν προκάλεσαν το ενδιαφέρον τους, καθώς τους δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσουν καινούριες δυνατότητες του διαδικτύου που βοηθούν καθημερινά στην εκπαιδευτική πρακτική και στο διδακτικό μας έργο και συνάμα να αντλήσουν οι μαθητές σημαντικές πληροφορίες για τη σωστή διατροφή και άσκηση.

Το κλίμα ήταν πολύ εποικοδομητικό. Οι μαθητές συμμετείχαν ενεργητικά στην όλη διαδικασία, κάνοντας ερωτήσεις και σχόλια επί της μαθησιακής διαδικασίας.

---

**Δημιουργός: Οικονόμου Δημήτρης**  
**Σχολείο: 3<sup>ο</sup> -4<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο Πύργου**  
**Τάξη: Ε**  
 mitsiko1975@yahoo.gr

### **1. Τίτλος: Υγεία σε μας και τον πλανήτη μας**

#### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Σε γνωστικό επίπεδο. Οι μαθητές να:

- κατανοήσουν τη σχέση της τροφής με τους φυσικούς πόρους του πλανήτη,
- γνωρίσουν από πού έρχεται η τροφή που καταναλώνουν,
- κατανοήσουν τι σημαίνει «ανθυγιεινή διατροφή» και τις συνέπειές της,
- γνωρίσουν την έννοια, «οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής»,

Σε επίπεδο συναισθημάτων και στάσεων.

- διασκεδάσουν μαθαίνοντας για τη διατροφή
- αισθανθούν την ευεξία που προσφέρει στο σώμα η άσκηση και η υγιεινή διατροφή,
- αποκτήσουν τη συνήθεια της επιλογής του σπιτικού φαγητού, όπου είναι δυνατό, έναντι του έτοιμου,

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

- καταστούν ικανοί να συνδυάζουν τις τροφές και να συγκροτούν ένα υγιεινό μενού ημερήσιο και εβδομαδιαίο επηρεάζοντας και τους γονείς τους και όλη την οικογένεια,
- αποκτήσουν συνήθειες υγιεινής διατροφής και ζωής που θα τους μείνουν εφ' όρου ζωής
- καταστούν ικανοί να τεκμηριώνουν με απλά λόγια τις διατροφικές τους επιλογές με κριτήριο την υγεία του σώματος και του πλανήτη,
- συνεργάζονται μεταξύ τους και με την οικογένειά τους για την προετοιμασία του φαγητού,
- εκτιμούν τα τοπικά προϊόντα για τη γεύση τους, τη συμβολή τους στη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος και την τοπική οικονομία,
- ελαχιστοποιούν τη σπατάλη τροφίμων κάνοντας μετρημένες επιλογές στην ποσότητα που βάζουν στο πιάτο τους,
- αποκτήσουν τη συνήθεια της τακτικής άσκησης ως μέρους μια υγιεινής ζωής με υγιεινή διατροφή,

### **3. Συνολική διάρκεια: [ο χρόνος που αφιερώσατε στην e-δράση που παραθέτετε]**

#### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Η διδασκαλία υλοποιήθηκε με ασύγχρονη και σύγχρονη εκπαίδευση στην e-class και την εφαρμογή webex αντίστοιχα. Ο κάθε μαθητής είχε υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο, ηχεία, ακουστικά και κάμερα. Τα ψηφιακά μέσα που χρησιμοποιήθηκαν: email, e -class, safe YouTube, φωτόδεντρο. scratch bookwidgets, kahoot, wordart, quizizz

## 5. Συνοπτική περιγραφή

### Οργάνωση της τάξης

Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες σύμφωνα με τις ενότητες του μαθήματος, όπου συνεργάζονται, αλληλεπιδρούν και συμμετέχουν ενεργά σε κάθε δραστηριότητα.

Α Ομάδα: Πώς να κάνετε τη διατροφή σας πιο βιώσιμη και υγιεινή -Τοπικά και εποχικά είδη

Β Ομάδα: Καλύτερα το σπιτικό, παρά το αγοραστό φαγητό!

Γ Ομάδα: το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας

Δ Ομάδα: Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές: Η μεσογειακή διατροφή για τα παιδιά

Το εκπαιδευτικό σενάριο υλοποιείται σε τέσσερις διδακτικές ώρες. Η πρώτη διδακτική ώρα είναι σύγχρονη που γίνεται παρουσίαση του μαθήματος, συζήτηση, ερωτήσεις για την διερεύνηση των πρότερων γνώσεων των μαθητών σχετικά με τις υπό εξέταση έννοιες. Η δεύτερη, τρίτη και τέταρτη διδακτική ώρα είναι ασύγχρονες διδασκαλίες. Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά, συγκεντρώνουν και καταγράφουν τις πληροφορίες, δημιουργούν αφίσες, παιχνίδια και τα αναρτούν στο τοίχο του μαθήματος. Το σενάριο ολοκληρώνεται με τον αυτοέλεγχο των γνώσεων μέσω της συμμετοχής τους, σε διαδραστικά παιχνίδια στο διαδίκτυο και ασκήσεις στην e-class.

### Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Μέσω της χρήσης της ασύγχρονης διδασκαλίας και των ΤΠΕ οι μαθητές βελτιώνουν τις συνεργατικές τους δεξιότητες, το μάθημα γίνεται πιο ενδιαφέρον και ελκυστικό, ενώ με την αξιοποίηση των πολλών πηγών υπάρχει μία πολύπλευρη προσέγγιση του θέματος και αναδεικνύεται καλύτερα η διαθεματικότητα του σεναρίου.

Με τη χρήση της σύγχρονης μεθόδου διδασκαλίας οι μαθητές νοιώθουν πιο κοντά στο χώρο του σχολείου, τους συμμαθητές και τον εκπαιδευτικό. Υπάρχει η αμεσότητα και η συνεχής ανταλλαγή απόψεων και διαλογισμού μέσω του διαλόγου.

Η αξιοποίηση του βίντεο σε συνδυασμό με τη χρήση των διαδικτυακών πηγών συμβάλλουν στη γρήγορη και εύκολη κατανόηση του θέματος. Η ενεργή συμμετοχή των μαθητών στη δημιουργία της διαδικτυακής παρουσίας συντείνει στην αποτελεσματικότερη καλλιέργεια της δημιουργικότητας και του ομαδικού πνεύματος.

Η αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων, δημιουργία ψηφιακού κουίζ, παζλ, σταυρόλεξου (π.χ. scratch bookwidgets, kahoot, wordart, quizizz) και ψηφιακού πίνακα (π.χ. padlet) συνεισφέρουν στην ενίσχυση της συνεργασίας και στην πρόκληση του ενδιαφέροντος των μαθητών. Τα παιδιά καλούνται να ενεργοποιηθούν, να διερευνήσουν και να μάθουν ευχάριστα, με έναν οικείο τρόπο για εκείνα, εκδηλώνοντας περισσότερο ενδιαφέρον και τέλος δίνετε η δυνατότητα σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, οι μαθητές να αυτό αξιολογούνται και να μαθαίνουν νέα γνώση. Κάνουμε την αξιολόγηση και την μάθηση παιχνίδι.

## Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

### 1η διδακτική ώρα:

Δημιουργία τηλεδιάσκεψης

- Στην τηλεδιάσκεψη ο εκπαιδευτικός αναφέρει πληροφορίες σχετικά το μάθημα:
- Επεξηγεί τις 4 ενότητες που αποτελεί το μάθημα για το πως μπορούν οι μαθητές να πέτυχουν την υιοθέτηση ενός καινούργιου τρόπου διατροφής που θωρακίζει την υγεία τους και ταυτόχρονα να είναι φιλικός προς το περιβάλλον.
- Στη συνέχεια οι μαθητές θα παρακολουθήσουν βίντεο σχετικά με το θέμα του μαθήματος, θα απαντήσουν σε ερωτήσεις και θα γίνει συζήτηση.
- Τέλος, θα χωριστούν οι μαθητές σε 4 ομάδες σύμφωνα με τις ενότητες του μαθήματος και τις προτιμήσεις τους

### 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα

Ασύγχρονη διδασκαλία μέσω της e-class.

- 1<sup>η</sup> φάση

Οι μαθητές κάθε ομάδας θα μελετήσουν την θεωρία και τα βίντεο της ενότητας τους στην e-class :

Ομάδα 1<sup>η</sup>: Θα παρακολουθήσουν το βίντεο [Ναι'' στα εποχικά και τοπικά φρούτα και λαχανικά!](#)

θα διαβάσουν τη θεωρία [ΠΟΤΕ ΤΡΩΩ ΤΙ](#)

Ομάδα 2<sup>η</sup> : Θα παρακολουθήσουν το βίντεο [Δεν πετάω φαγητό!](#)

θα διαβάσουν τη θεωρία [Υγεία σε μας και τον πλανήτη μας](#)

Ομάδα 3<sup>η</sup> : Θα παρακολουθήσουν το βίντεο [Σχέση κατανάλωσης αγοραστού φαγητού και ρύπανσης του περιβάλλοντος](#)

θα διαβάσουν τη θεωρία [Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής](#)

Ομάδα 4<sup>η</sup> : Θα παρακολουθήσουν το Animated βίντεο [Τρέφομαι υγιεινά, προστατεύω το περιβάλλον](#)

θα μελετήσουν τη θεωρία [Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή -Απλές Συμβουλές Διατροφής & Άσκησης](#)

- 2<sup>η</sup> φάση

Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με το θέμα που επέλεξε και να καταγράψει τις πληροφορίες στις συζητήσεις ομάδων στην η e-class. Ένας μαθητής αναλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών. Ακόμη βρίσκουν εικόνες από το διαδίκτυο, τις εκτυπώνουν ή ζωγραφίζουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το θέμα της ομάδας τους. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της. Οι αφίσες ή ζωγραφιές θα αναρτηθούν στο [padlet](#) του μαθήματος

### 3<sup>η</sup> διδακτική ώρα

Ασύγχρονη διδασκαλίας μέσω της e-class.



Οι μαθητές θα κάνουν τις παρακάτω ασκήσεις και τα διαδραστικά παιχνίδια:

*1<sup>η</sup> ομάδα*

θα κάνουν την άσκηση στη e-class. [Καλύτερα το σπιτικό, παρά το αγοραστό φαγητό!](#)

Θα δοκιμάσουν τις γνώσεις τους στο παιχνίδι [True or false](#) στο wordwall

*2<sup>η</sup> ομάδα*

θα παίξουν το εκπαιδευτικό παιχνίδι στο [φωτόδεντρο](#) που πραγματεύονται τους στόχους της Αειφόρου Ανάπτυξης για ένα υγιή πλανήτη

θα κάνουν στο bookwidgets το [παζλ](#) και στο quizizz το [κουίζ](#)

*3<sup>η</sup> ομάδα*

θα απαντήσουν την άσκηση στη e-class [για τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των τροφίμων.](#)

Θα παίξουν στο kahoot το κουίζ [Οικολογικό Αποτύπωμα της Διατροφής](#)

*4<sup>η</sup> ομάδα*

θα απαντήσουν την άσκηση στην e-class [για την διπλή πυραμίδα της διατροφής](#)

θα [απαντήσουν στις ερωτήσεις στο scratch](#) [εδώ](#)

#### **4<sup>η</sup> διδακτική ώρα**

Η κάθε ομάδα θα δημιουργήσει ένα βίντεο ή παιχνίδι ή σταυρόλεξο σχετικά με το θέμα της, θα τα ανεβάσει στο [τοίχο](#) του μαθήματος για να το δουν ή να παίξουν όλοι οι μαθητές

#### **9. Αξιολόγηση**

Η γνωστική αξιολόγηση των μαθητών θα γίνει μέσα από τα αποτελέσματα τους στα παιχνίδια και από τις απαντήσεις στο [ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών KidMed μεσογειακής διατροφής.](#)

Ο εκπαιδευτικός θα αξιολογήσει τους μαθητές από τις ασκήσεις και ερωτηματολόγια στην e-class και τις δημιουργίες τους που ανέβασαν στο τοίχο του μαθήματος

#### **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Ομαδοσυνεργατική και ανακαλυπτική μέθοδος διδασκαλίας βασισμένη στην κοινωνική εποικοδομητική θεωρία μάθησης μέσω ΤΠΕ, με τους μαθητές στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, με σκοπό την προαγωγή της αυτονομίας τους. Με τη συμβουλευτική καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ανακαλύπτουν γνώσεις σχετικά με την υιοθέτηση ενός καινούργιου τρόπου διατροφής των παιδιών και ταυτόχρονα να είναι φιλικός προς το περιβάλλον.

#### **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Στο τέλος με την διαδικασία της αξιολόγησης φάνηκε ότι οι μαθητές πέτυχαν τους στόχους του μαθήματος.

**Παπανικολάου Ξανθίπη ΠΕ11**

**Σχολείο: ΓΕΛ Καμαρών – 11<sup>ο</sup> Γυμν. Πατρών**

**Τάξη: Γ΄ γυμνασίου**

jntppn@gmail.com

## **1. Τίτλος: Κανονισμοί Χειροσφαίρισης**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

#### 2.1 Ως προς το γνωστικό αντικείμενο:

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές τους κανόνες του αθλήματος και να μπορούν να τους εφαρμόσουν σε συνθήκες πραγματικού παιχνιδιού.

#### 2.2 Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών:

1. Να αναγνωρίσουν την αξία των Τ.Π.Ε. στην κατανόηση και περαιτέρω αξιοποίηση της προσφερόμενης γνώσης.

2. Να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά διάφορα εργαλεία ΤΠΕ για την αφομοίωση του γνωστικού αντικειμένου.

3. Να ασκηθούν στη σύνθεση και αξιοποίηση των δεδομένων της πληροφορίας, μέσω της χρήσης των ΤΠΕ.

#### 2.3 Ως προς τη μαθησιακή διαδικασία:

1. Να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες τηρώντας τους κανονισμούς.

### **3. Συνολική διάρκεια**

1 διδακτική ώρα ( Αφορά τον διδακτικό φόρτο για την εκπόνηση εργασιών, μελέτη υλικού, καθοδήγηση και παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές).

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

-Σύνδεση στην εκπαιδευτική πλατφόρμα e-class του Πανελλήνιου σχολικού δικτύου

-Παρουσίαση (pdf) των κανονισμών του αθλήματος από τον σύνδεσμο προπονητών Χειροσφαίρισης Ελλάδος

-Εκπαιδευτικό βίντεο από τον Εθνικό συσσωρευτή ψηφιακού περιεχομένου «ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ»

- Εργαλείο αξιολόγησης Socrative.

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Το εκπαιδευτικό σενάριο που διεξάχθηκε εξ ολοκλήρου με ασύγχρονο τρόπο διδασκαλίας, απευθύνεται σε μαθητές της Γ΄ γυμνασίου και βασίζεται στην ενότητα «Χειροσφαίριση» του σχολικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής.

[http://www.fa3.gr/phys\\_educ\\_2/PhysEd\\_Books/PhysEd\\_Student\\_Book\\_for\\_all\\_classes\\_Gymnasio.pdf](http://www.fa3.gr/phys_educ_2/PhysEd_Books/PhysEd_Student_Book_for_all_classes_Gymnasio.pdf)

Σύμφωνα με το σενάριο, αρχικά οι μαθητές θα ανατρέξουν στην ενότητα του σχολικού τους βιβλίου όπου τους δίνονται πληροφορίες για την ιστορία, τους κανονισμούς και τον τρόπο παιχνιδιού της χειροσφαίρισης. (κεφ. 2 σελ.44)

Στη συνέχεια θα παρακολουθήσουν ένα βίντεο αντίστοιχου περιεχομένου από το ψηφιακό σχολείο. <http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/1080>

Τέλος, οι μαθητές αφού παρακολουθήσουν μια παρουσίαση των κανονισμών του αθλήματος <https://docs.google.com/file/d/0B9FTwO1912GTOTMyLXRELVI1c2M/edit>

τ θα κληθούν να συμπληρώσουν ένα σχετικό ερωτηματολόγιο με το διαδικτυακό εργαλείο αξιολόγησης μαθητών “Socrative” <https://socrative.com/>  
Το ερωτηματολόγιο αποτελεί και την αξιολόγηση των μαθητών στο συγκεκριμένο διδακτικό αντικείμενο.

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

### Θεωρητική πλαισίωση

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σενάριο επιδιώκει με την αξιοποίηση των ΤΠΕ, να εξοικειώσει τους μαθητές με τους κανονισμούς του αθλήματος, ώστε να ενθαρρυνθούν να συμμετέχουν όλοι στην εκμάθηση της Χειροσφαίρισης κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

### Μεθοδολογική Προσέγγιση

Ο εκπαιδευτικός μετά την εισαγωγική παραπομπή του μαθητή στο σχολικό του βιβλίο, του δίνει επιπλέον εποπτικό υλικό (βίντεο, παρουσίαση) για την κατανόηση και περαιτέρω αξιοποίηση της προσφερόμενης γνώσης.

Η ανατροφοδότηση τόσο του μαθητή όσο και του εκπαιδευτικού επιτυγχάνεται με την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου στο τέλος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το σενάριο υλοποιήθηκε σύμφωνα με τον σχεδιασμό και τους στόχους του.

Οι μαθητές έδειξαν ενδιαφέρον για την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας με την επιτυχή συμπλήρωση του ερωτηματολογίου αξιολόγησης.

Από την πλευρά του εκπαιδευτικού θα μπορούσα να πω ότι ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και ο αναστοχασμός στο συγκεκριμένο σενάριο με βοήθησαν στο να σχεδιάζω τις διδακτικές μου παρεμβάσεις θέτοντας στόχους, που βοηθούν στην καλύτερη και αποτελεσματικότερη οργάνωση του μαθήματός μου.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**ΜΑΘΗΜΑ** : Κανονισμοί Χειροσφαίρισης

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες και συμπληρώστε ένα ερωτηματολόγιο για τους κανονισμούς του αθλήματος της Χειροσφαίρισης.

### ΟΔΗΓΙΕΣ

Στη γραμμή διεύθυνσης του φυλλομετρητή σας πληκτρολογήστε:  
<https://socrative.com/>

Επιλέξτε “Student Login” (εγγραφή μαθητή) και στο “Room Name” (όνομα δωματίου) πληκτρολογήστε : ΧΑΝΠΑΡΑΝΙΚ

Στη συνέχεια εισάγετε το όνομά σας (ή το ψευδώνυμό σας) και μπαίνετε στο περιβάλλον της εφαρμογής. Εκεί απαντάτε σε 20 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.



**Καλή Επιτυχία!**

**Δημιουργός: Πικέα Χαραλαμπία**

**Σχολείο: 5<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Πύργου**

**Τάξεις: Γ' – Δ'**

biapikea@hotmail.com

### 1. Τίτλος: *Κολυμπώ με ασφάλεια στο νερό!!!*

### 2. Μαθησιακοί στόχοι

Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ.

### Συγκεκριμένα:

1. Να γνωρίσουν τις βασικές αρχές ασφάλειας κατά την κολύμβηση.
2. Να γνωρίζουν τον ρόλο της ένδυσης-υπόδησης στην ασφάλεια διεξαγωγής των Φυσικών Δραστηριοτήτων και συγκεκριμένα στην κολύμβηση.
3. Να έχουν γνώση κινδύνου.
4. Να εφαρμόζουν κατάλληλους κανόνες συμπεριφοράς για την ασφαλή κίνησή τους εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.

### 3. Συνολική διάρκεια

Το διδακτικό σενάριο αποτελεί αντικείμενο διδασκαλίας μίας διδακτικής ώρας και ο χρόνος υλοποίησης που δόθηκε στους μαθητές ήταν μία εβδομάδα.

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Για την υλοποίηση του σεναρίου χρειάζεται οι μαθητές να έχουν υπολογιστές και πρόσβαση στο διαδίκτυο, λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου των γονέων ή πρόσβαση σε ηλεκτρονική τάξη που έχει δημιουργήσει ο εκπαιδευτικός.

### 5. Συνοπτική περιγραφή

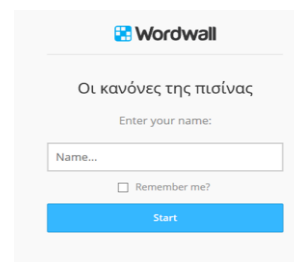
Στην **πρώτη δραστηριότητα** οι μαθητές διαβάζουν και ακούν το ψηφιακό εικονογραφημένο βιβλίο «**Κολυμπώ με ασφάλεια**», που δημιουργήθηκε από τον εκπαιδευτικό, αφού συνδεθούν στο σύνδεσμο <https://www.storyjumper.com/book/read/80435325>.

Στο βιβλίο με εικόνες και ήχο παρουσιάζονται όλοι οι κανόνες ασφάλειας που πρέπει να ακολουθεί ο αθλούμενος στις πισίνες.



"Κολυμπώ με ασφάλεια!!!"  
Bia Pikea

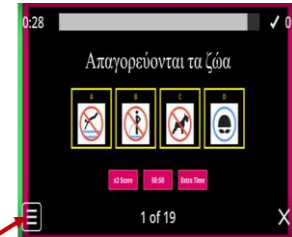
Στη **δεύτερη δραστηριότητα** οι μαθητές παίζουν το διαδικτυακό ψηφιακό παιχνίδι γνώσεων «**Οι κανόνες της πισίνας**», αφού συνδεθούν στον ενεργό σύνδεσμο <https://wordwall.net/play/1003/061/736>. Στην καρτέλα που ανοίγει, στο πεδίο «name» πρέπει να πληκτρολογήσουν το ονοματεπώνυμό τους και στην συνέχεια να πατήσουν «start». Σκοπός του παιχνιδιού είναι να απαντήσουν σε 19 ερωτήσεις, επιλέγοντας από τις τέσσερις επιλογές που τους δίνονται σε κάθε ερώτηση, αυτή που θεωρούν σωστή. Στο παιχνίδι παρουσιάζονται οι πινακίδες



σήμανσης – πληροφόρησης που υπάρχουν στα κολυμβητήρια και γενικότερα στις πισίνες.

Τέλος, οι μαθητές **στην τρίτη δραστηριότητα**, συμπληρώνουν το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης «**Κολυμπώ με ασφάλεια**» και απαντούν σε ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου, καθώς και σε ερωτήσεις διαβάθμισης, αφού συνδεθούν στην ηλεκτρονική διεύθυνση <https://forms.gle/AxjyZGdSELY84TsX9>.

Οι δραστηριότητες δίνονται στους μαθητές σε [Φύλλο Εργασίας](#) με αναλυτικές οδηγίες για την υλοποίησή τους.



## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το σενάριο βασίζεται κυρίως στη συμπεριφοριστική θεώρηση της μάθησης και χρησιμοποιείται η καθοδηγούμενη διδασκαλία, όπου ο εκπαιδευτικός έχει το ρόλο του διαβιβαστή της γνώσης στους μαθητές και οι διδακτικές του ενέργειες, ουσιαστικά, στοχεύουν στο να δεχτούν τη γνώση αυτή. Χρησιμοποιώντας τις ΤΠΕ στην ουσία ενισχύει την πολυεπίπεδη διαδραστικότητα του τρόπου παρουσίασης της πληροφορίας και της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών για το μάθημα. Γι' αυτόν τον σκοπό χρησιμοποιούνται λογισμικά εξάσκησης και πρακτικής (drill and practice) και λογισμικά καθοδηγούμενης διδασκαλίας (tutorials) τα οποία βοηθούν στην εκμάθηση και ταυτόχρονα αυξάνουν την συμμετοχή του μαθητή κάνοντάς την ενεργητική.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογήστην πράξη

Το διδακτικό σενάριο «Κολυμπώ με ασφάλεια!!!» εφαρμόστηκε εξ αποστάσεως ασύγχρονα λόγω της αναστολής λειτουργίας των σχολείων. Παρά την ελλιπή εκπαίδευση των μαθητών σε εξ αποστάσεως διδασκαλία η εφαρμογή του σεναρίου υλοποιήθηκε με ευκολία και επιτυχία από τους μαθητές. Οι αναλυτικές οδηγίες που τους δόθηκαν σε **Φύλλο Εργασίας**, με εικόνες και πληροφορίες, τους καθοδήγησαν σε κάθε βήμα τους, από το πρώτο έως το τελευταίο, και η παιχνιδιώδης μορφή των δραστηριοτήτων ενθουσίασε ιδιαίτερα τους μαθητές. Από το τελικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης φάνηκε ότι οι μαθητές βρήκαν τις δραστηριότητες με ΤΠΕ ευχάριστες αλλά όχι αναγκαίες για την απόκτηση γνώσεων στο αντικείμενο του διδακτικού σεναρίου. Επίσης, το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης έδειξε ότι οι δραστηριότητες ικανοποίησαν τους στόχους του σεναρίου, αφού οι μαθητές ήταν σε θέση να αναφέρουν κινδύνους στην πισίνα, τον απαραίτητο εξοπλισμό και τέλος οι μαθητές δήλωσαν ότι θα εφαρμόσουν τους κανόνες ασφαλείας σε μελλοντική άθλησή τους σε πισίνα.

Θα μπορούσαν να υπάρχουν περισσότερες δραστηριότητες για τους μαθητές, αλλά η επιλογή να είναι το σενάριο απλό ήταν επιβεβλημένη, αφού οι μαθητές για πρώτη φορά θα υλοποιούσαν δραστηριότητες εξ αποστάσεως.

**Δημιουργός: Τσουμπακόπουλος Νικόλαος**

**Σχολείο: 6/θέσιο Δ.Σ. Βουνάργου**

**Τάξη: Ε΄**

n75tsoumpa@phyed.duth.gr

## **1. Τίτλος: Ταψί και ψύχραιμοι (διατροφή και υγεία)**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Γνωστικοί να μάθουν τα συστατικά των τροφών, να γνωρίσουν τα οφέλη της καλής διατροφής για την υγεία, να μπορούν να αναγνωρίσουν ποιες τροφές είναι κατάλληλες για την υγεία και ποιες δεν είναι, να μάθουν για τα προβλήματα που προκαλεί η κακή διατροφή.

Συναισθηματικοί η απόκτηση θετικής στάσης απέναντι στην καλή διατροφή, η ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και η απόκτηση θετικών εμπειριών.

Κοινωνικοί. Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας και αποδοχή των διαφορετικών απόψεων

### **3. Συνολική διάρκεια**

Δύο διδακτικές ώρες. Η πρώτη ώρα αφιερώνεται για την παρουσίαση του διδακτικού αντικειμένου και η 2<sup>η</sup> ώρα για την αξιολόγηση και τη δημιουργία εργασιών από τους μαθητές.

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Υπολογιστής και σύνδεση στο διαδίκτυο

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

#### Προετοιμασία της διδασκαλίας

Ο εκπαιδευτικός ανέβασε στη νέα θεματική ενότητα του μαθήματος το μάθημα στην [e-class](#). Οι μαθητές ήδη γνώριζαν από την προηγούμενη θεματική ενότητα την ημερομηνία παράδοσης του νέου μαθήματος. Επιπλέον τους απεστάλει μήνυμα ειδοποίησης με το οποίο τους δόθηκαν περαιτέρω οδηγίες. Το βίντεο από το Youtube τροποποιείται με την εφαρμογή saveyoutube

Οργάνωση της τάξης Οι μαθητές δούλεψαν μέσω της ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας ατομικά. πραγματοποίησαν τις δραστηριότητες και στο τέλος έκαναν ομάδες των 2 μαθητών για να δημιουργήσουν την εργασία που τους ανέθεσε ο εκπαιδευτικός.

#### Συνοπτική περιγραφή των δραστηριοτήτων

Στην αρχή του μαθήματος ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής περιγράφει το μάθημα και δίνει αναλυτικές και σαφείς οδηγίες.

Το μάθημα είχε διάρκεια 2 διδακτικές ώρες και χωρίστηκε στις επόμενες φάσεις.

Η 1<sup>η</sup> ώρα ήταν αφιερωμένη στη διδασκαλία του μαθήματος και η 2<sup>η</sup> ήταν αφιερωμένη στην αξιολόγηση των μαθητών.

#### 1η ώρα.

1) Οι μαθητές διάβασαν από το εμπλουτισμένο διαδραστικό [βιβλίο](#) του υπουργείου από το 8ο κεφάλαιο την ενότητα που αναφέρεται στη διατροφή και την υγεία.

2) Στη συνέχεια παρακολούθησαν την παρουσίαση powerpoint του εκπαιδευτικού.

3) Ακολούθησε το [βίντεο](#) του Youtube που έχουν δημιουργήσει οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> ΕΠΑΛ Ιεράπετρας.



4) έπαιξαν ένα επιτραπέζιο διαδραστικό παιχνίδι διατροφής από το [Φωτόδεντρο](#), από την ενότητα της μελέτης του περιβάλλοντος.

2<sup>η</sup> ώρα

1) έκαναν ένα κουίζ από το [kahoot](#). (EIK1) Το κουίζ αποτελείται από 10 ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών ή σωστό λάθος

2) έλυσαν ένα σταυρόλεξο στην εφαρμογή [wordwall](#).

3) πραγματοποίησαν ένα [κουίζ](#) στην e-class στο οποίο έπρεπε να συμπληρώσουν κενά.

4) οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες των 2 και έκαναν μία εργασία σε φύλλο εργασίας. (EIK2)

Πόροι- εκπαιδευτικό υλικό- πηγές

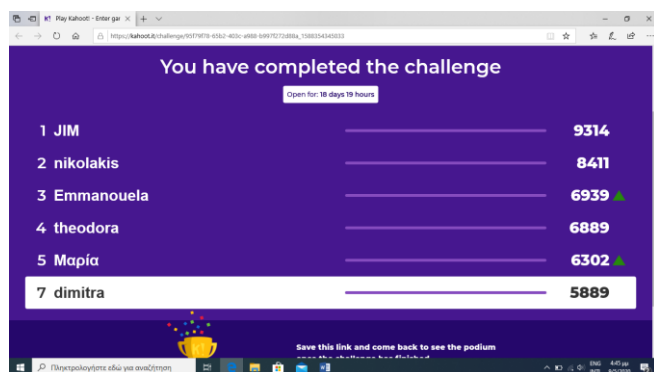
[E-class](#), [Youtube](#), [Saveyoutube](#), [Διαδραστικό βιβλίο Ε΄](#), [Φωτόδεντρο](#)  
[Kahoot](#), [Wordwall](#)

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το μάθημα ξεκίνησε με τη δασκαλοκεντρική μέθοδο αλλά στην πορεία του μαθήματος εφαρμόστηκε εποικοδομητική προσέγγιση καθώς οι μαθητές ενεπλάκησαν σε διάδραση για να οικοδομήσουν, ανακαλύψουν και να συνθέσουν τη νέα γνώση με τις αρχές της συνεργατικής μάθησης.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Οι μαθητές συμμετείχαν σε ικανοποιητικό βαθμό και βρήκαν πολύ ευχάριστες τις περισσότερες δραστηριότητες που είχαν δημιουργηθεί από τις εφαρμογές. Σε μία εφαρμογή του κουίζ κάποιοι μαθητές δυσκολεύτηκαν να την ανοίξουν. Είναι δύσκολο να αξιολογηθεί η αλλαγή της στάσης των μαθητών και το αν πράγματι άλλαξαν κάποιες από τις διατροφικές συνήθειες τους σε μάθημα εξ αποστάσεως.



Εικόνα1

The screenshot shows a worksheet titled 'Φύλλο εργασίας'. At the top, there is a cartoon character holding a sign that says 'ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ'. Below the character, there is a table for recording names:

ΟΜΑΔΑ 1	
ΟΝΟΜΑ:	ΕΠΩΝΥΜΟ:
ΟΝΟΜΑ:	ΕΠΩΝΥΜΟ:

Below the table, there are two questions:

Ερώτηση1. Ποιες διατροφικές συνήθειες θα θέλατε να αλλάξετε?  
Τρόφιμα πολλά πατατάκια και κρουασόν

Ερώτηση2. Με ποια υγιεινά τρόφιμα-τροφές θα τα αντικαταστήσετε?  
Θα μπορούσαμε να τρώμε μπανάνα στο σχολείο και αντί για κρουασόν σπιτική τάρτα με λίγη λιπαρή

Εικόνα2

**Δημιουργός: Φιλίππου Φίλιππος**  
**Σχολείο: 2<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Ακράτας**  
**Τάξη: Δ'**  
 filfil@sch.gr

**1. Τίτλος: «Εκδρομή με την μηχανή του χρόνου: Αρχαία Ολυμπία χιλιάδες χρόνια πριν...»**

## **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Ως προς το γνωστικό αντικείμενο

1. Να γνωρίσουν τον αρχαιολογικό χώρο της Αρχαίας Ολυμπίας.
2. Να ανακαλύψουν την χρήση των οικοδομημάτων της.
3. Να συσχετίζουν τις έννοιες της αρχαιότητας και των ολυμπιακών ιδεωδών.

Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών

1. Να αξιοποιούν εφαρμογές για την εύρεση χώρων και σημείων ενδιαφέροντος.
2. Να γνωρίσουν την εφαρμογή δημιουργίας κόμικς powtoon
3. Να χειρίζονται με ευχέρεια το Google Earth και λογισμικά από το Φωτόδεντρο.
4. Να ανακαλύπτουν τη σύνδεση της εύρεσης - αξιοποίησης πληροφοριών και νέων τεχνολογιών
5. Να αξιοποιούν τους διαδικτυακούς χάρτες.

Ως προς τη μαθησιακή διαδικασία

1. Να μάθουν να εξερευνούν για την αποκόμιση της γνώσης.
2. Να προσεγγίσουν βιωματικά την έννοια του Ολυμπισμού.
3. Να ανακαλύψουν το κίνητρο για μάθηση μέσα από ευχάριστες, βιωματικές δραστηριότητες με τη χρήση των Η/Υ

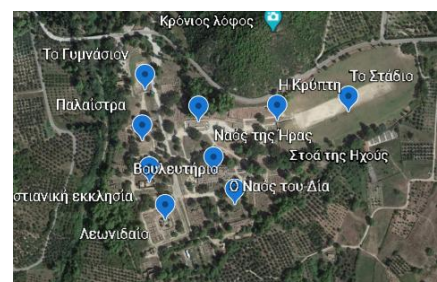
**3. Συνολική διάρκεια: 1 ώρα**

## **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Η εφαρμογή του σεναρίου έγινε σε εξ αποστάσεως ασύγχρονη διδασκαλία και οι μαθητές χρησιμοποιώντας τους Η/Υ ή Tablet, οι οποίοι έχουν σύνδεση με το ιντερνέτ θα παρακολουθήσουν ένα κόμικ στο powtoon.com, θα ταξιδέψουν μέσα από την εφαρμογή του Google Earth και επισκεφτούν το φωτόδεντρο για να χρησιμοποιήσουν μια εφαρμογή εξερεύνησης με τίτλο «Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες». Θα ακολουθήσει ένα τεστ αξιολόγησης στο quizizz.com. Το παρόν σενάριο εφαρμόστηκε μέσα από την ψηφιακή πλατφόρμα του Υπουργείου Παιδείας e-me.

## **5. Συνοπτική περιγραφή**

Σκοπός του εκπαιδευτικού σεναρίου είναι η απόκτηση γνώσης για τον χώρο της αρχαίας Ολυμπίας ως τόπου τέλεσης των ολυμπιακών αγώνων στην αρχαιότητα, μέσω σύγχρονων εφαρμογών. Το παρόν εκπαιδευτικό σενάριο



απευθύνεται σε μαθητές της Δ' Δημοτικού και έρχεται ως επέκταση του κεφαλαίου «Ολυμπιακοί Αγώνες» του σχολικού εγχειριδίου της Φυσικής Αγωγής <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-C101/789/5152,23583/> και συμπληρωματικά στο σχολικό εγχειρίδιο ιστορίας στο κεφάλαιο 42 «Μια μέρα στην αρχαία Ολυμπία» <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-D103/100/814,2997/>. Το σενάριο πραγματοποιήθηκε σε μια εξ αποστάσεως ασύγχρονη διδασκαλία και χρειάζεται περίπου μια ώρα. Μετά από ένα σύντομο εισαγωγικό κόμικ <https://www.powtoon.com/s/f1ZkcDw0eaW/1/m>, οι μαθητές μέσα από την εξερεύνηση οι μαθητές χρησιμοποιώντας το Google Earth [https://drive.google.com/open?id=1woIju-DtJj9ym\\_pA73RKhnN7oAsmW0Vt&usp=sharing](https://drive.google.com/open?id=1woIju-DtJj9ym_pA73RKhnN7oAsmW0Vt&usp=sharing) και μια εφαρμογή από το φωτόδεντρο <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10439> θα ανακαλύψουν τον χώρο της αρχαίας Ολυμπίας με την μορφή μιας εικονικής εκδρομής. Στο τέλος του σεναρίου υπάρχει και μια δραστηριότητα αξιολόγησης στο [quizizz](https://quizizz.com/admin/quiz/5e832714683917001f6e413b) <https://quizizz.com/admin/quiz/5e832714683917001f6e413b>



## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το εκπαιδευτικό σενάριο περιλαμβάνει δραστηριότητες μέσω της αξιοποίησης των ΤΠΕ. Με την δασκαλοκεντρική μέθοδο να εξαντλείται στην φάση που ο εκπαιδευτικός δημιουργεί τις συνθήκες για την υλοποίηση του μαθήματος και τις βασικές οδηγίες που αφορούν την διάρθρωση του μαθήματος, οι μαθητές με την μέθοδο της εξερεύνησης θα περιπλανηθούν στον εικονικό χώρο της αρχαίας Ολυμπίας θα ανακαλύψουν πληροφορίες για τα διάφορα οικοδομήματα και την λειτουργία τους. Παράλληλα γίνεται μια διαθεματική προσέγγιση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και της Ιστορίας μέσα από την διδασκαλία κοινών αντικειμένων.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Οι μαθητές που διεκπεραίωσαν το συγκεκριμένο σενάριο συμμετείχαν ενεργητικά στην διδακτική διαδικασία όπως διαφαίνεται από την αξιολόγηση που έλαβε μέρος στην τελευταία δραστηριότητα του εκπαιδευτικού σεναρίου.

Το σενάριο απευθυνόταν στους μαθητές της Δ' τάξης οι οποίοι δυσκολεύτηκαν να δημιουργήσουν ένα screen shot ή να το ανεβάσουν στον τοίχο της e- me όπως τους ζητήθηκε από τον εκπαιδευτικό με την τελευταία δραστηριότητα αξιολόγησης. Επίσης αντιμετώπισαν κάποιες δυσκολίες σε μια δραστηριότητα του φωτόδεντρου όσο αφορά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.

Το παρόν σενάριο ήταν καλά δομημένο και πλούσιο όσο αφορά τις δραστηριότητες, πάρα ταύτα όμως ίσως αν χρησιμοποιούταν μια εφαρμογή όπως το padlet π.χ. να ήταν πιο εύκολο να ληφθεί η ανατροφοδότηση που ζητούνταν από print shots σε σχέση με το ανέβασμα στον τοίχο της e – me.

**Δημιουργός:** Χαλκιοπούλου Αντιγόνη ΠΕ11

**Σχολείο:** Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Πατρών

**Τάξη:** Α΄ Γυμνασίου ( με εφαρμογή στη Β΄ & Γ΄ Τάξη του Γυμνασίου)

chalkianty@gmail.com



## 1. Τίτλος «Παραολυμπιακοί αγώνες - Παραολυμπιακά αγωνίσματα»

### 2. Μαθησιακοί στόχοι

**Σκοπός** είναι οι μαθητές να γνωρίσουν την Παραολυμπιακή παιδεία στην κατεύθυνση της κατανόησης και της αποδοχής του δικαιώματος όλων των ανθρώπων στην άθληση.

Συνάφεια με το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή, 2011

**Σκοπός 5:** Κατανόηση και σεβασμός των ανθρωπίνων διαφορών και συνεργασία με άλλους

**Στόχος 1:** Ανάπτυξη σεβασμού για ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά και συνεργασία σε χώρους ΦΔ μεταξύ όλων των μαθητών.

### Μαθησιακοί στόχοι

#### Αντιληπτικο-γνωστικοί

1. Να αναγνωρίζουν και να κατονομάζουν βασικά στοιχεία για την ιστορία των Παραολυμπιακών Αγώνων (ΠΑ).
2. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με την Παραολυμπιακή Παιδεία.
3. Να κατονομάζουν και να προσδιορίζουν τα Παραολυμπιακά αθλήματα.

#### Κοινωνικο-συναισθηματικοί

1. Να κατανοήσουν την ανάγκη κοινωνικής ενσωμάτωσης και αποδοχής των ανθρώπων με αναπηρία στο κομμάτι του αθλητισμού.
2. Να αποδεχτούν το δικαίωμα των ανθρώπων με αναπηρία στη άθληση ως μέσο για συνεχή προσωπική βελτίωση.
3. Να συνεργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για την ολοκλήρωση των μαθησιακών καθηκόντων/δραστηριοτήτων και να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ζητήματα συνεργασίας.

### 3. Συνολική διάρκεια

Δύο (2) διδακτικές ώρες

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Η διδασκαλία υλοποιείται με τη μέθοδο της εξ αποστάσεως διδασκαλίας και ως μέσο χρησιμοποιείται η εκπαιδευτική πλατφόρμα e class του Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών, αντίστοιχο περιβάλλον με αυτό του e-class.

Οι μαθητές/-τριες θα πρέπει να διαθέτουν :

Τον προσωπικό τους υπολογιστή, τάμπλετ ή κινητό τηλέφωνο με σύνδεση στο διαδίκτυο • Κάθε μαθητής είναι απαραίτητο να διαθέτει λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο Πανελλήνιο σχολικό δίκτυο • Κάθε μαθητής θα πρέπει να κάνει εγγραφή στην ηλεκτρονική τάξη e class του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής • Απαιτείται εγκαταστημένο λογισμικό/εφαρμογή παρουσίασης (π.χ. PowerPoint ή άλλο/η) • Απαιτείται πρόσφατα ενημερωμένος περιηγητής ιστού (web browser).

## 5. Συνοπτική περιγραφή

Η διδασκαλία υλοποιείται με την μέθοδο της ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι συντονιστικός. Το εκπαιδευτικό υλικό αναρτήθηκε στην εκπαιδευτική πλατφόρμα e class του Π.Γ.Π.Π., έτσι ώστε να είναι προσβάσιμο σε όλους τους μαθητές/-τριες.

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα -Φάση 1<sup>η</sup> Διάρκεια:15 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός στην πλατφόρμα e class του Π.Γ.Π.Π., αναρτά το περιεχόμενο του μαθήματος δίνοντας το σύνολο των πληροφοριών που ανταποκρίνονται στο ζητούμενο των μαθησιακών στόχων, όπως αυτοί τέθηκαν παραπάνω. Ζητείται από τους μαθητές/-τριες να μεταβούν στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk> όπου παρακολουθούν video που δημιουργήθηκε για τους Παραολυμπιακούς αγώνες του Ρίο 2016.

Στη συνέχεια οι μαθητές αναζητούν υλικό αναφορικά με το θέμα το οποίο είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Εθνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής στη διεύθυνση: <http://www.paralympic.gr/> (Παραολυμπιακοί αγώνες – ιστορικό) όπως και υλικό που έχει συγκεντρώσει ο εκπαιδευτικός από τη ιστοσελίδα ενημέρωσης: «Σαν σήμερα» στη διεύθυνση <https://www.sansimera.gr/articles/1145>

### Φάση 2<sup>η</sup> Διάρκεια: 15 λεπτά

Αφού μελετήσουν προσεκτικά το εκπαιδευτικό υλικό αυτό, ζητείται από τους μαθητές να απαντήσουν σε ψηφιακές ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής τις οποίες έχει δημιουργήσει ο εκπαιδευτικός στο χώρο των Ασκήσεων στην εκπαιδευτική πλατφόρμα e class του Π.Γ.Π.Π., με την αξιοποίηση των εργαλείων της ψηφιακής πλατφόρμας.

### Φάση 3<sup>η</sup> Διάρκεια: 15 λεπτά

Στη βάση της εμπέδωσης των γνώσεων, οι μαθητές παροτρύνονται να συμμετάσχουν σε διαδραστικό διαδικτυακό παιχνίδι, το οποίο δημιουργήθηκε από τον εκπαιδευτικό, για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες μέσω της χρήσης της εφαρμογής του web 2.0 LearningApps και συγκεκριμένα σε cloze text και στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://learningapps.org/display?v=p47ho0jra20>

### 2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα-Φάση 1<sup>η</sup> Διάρκεια:15λεπτά

Στη δεύτερη διδακτική ώρα δίδεται ο παρακάτω σύνδεσμος όπου οι μαθητές θα παρακολουθήσουν από την ιστοσελίδα της Εθνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής: τα «Αθλήματα». Εκεί θα πάρουν πληροφορίες και θα μάθουν ποια είναι τα αθλήματα των Παραολυμπιακών αγώνων στον σύνδεσμο : <http://www.paralympic.gr/αθλήματα-θερινών-αγώνων/>



Επίσης συλλέγουν πληροφορίες για τα αθλήματα των Παραολυμπιακών αγώνων παρακολουθώντας video για τους Παραολυμπιακούς αγώνες του Λονδίνου 2012στον σύνδεσμο: <https://safeYouTube.net/w/KCYE>

### **Φάση 2<sup>η</sup> Διάρκεια: 10 λεπτά**

Οι μαθητές στη συνέχεια καλούνται, για να ενισχυθεί η κατανόηση της πληροφορίας και να γίνει πιο ενδιαφέρουσα η διαδικασία της μάθησης των αθλημάτων, να ασχοληθούν με ψηφιακό εκπαιδευτικό παιχνίδι – κουίζ, το οποίο δημιουργήθηκε για τις ανάγκες του παρόντος σεναρίου, με την χρήση της ψηφιακής εφαρμογής LearnigApps στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://learningapps.org/display?v=pqotva38320>

### **Φάση 3<sup>η</sup> Διάρκεια: 20 λεπτά**

Με σκοπό την καλύτερη αφομοίωση της γνώσης οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν τη δική τους παρουσίαση ενός αθλήματος με τη χρήση της εφαρμογής Power point (τέσσερις έως πέντε διαφάνειες). Εναλλακτικά μπορούν να δημιουργήσουν την παρουσίαση σε συνεργασία με συμμαθητές τους και να γίνει ανάρτηση των εργασιών τους στον ψηφιακό διαδραστικό πίνακα Padlet. στη διεύθυνση: <https://padlet.com/chalkianty/4hjyn3jeomclwwl0>

## **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Στη διδασκαλία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση λόγω της φυσικής απόστασης που χωρίζει τον εκπαιδευτή και τον εκπαιδευόμενο, η μαθησιακή διαδικασία εξαρτάται περισσότερο από τον ίδιο τον εκπαιδευόμενο. Έτσι, η εκπαιδευτική πρακτική αξιοποιεί ποικιλία εκπαιδευτικών τεχνικών που εναλλάσσονται ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες και τις συνθήκες της διδασκαλίας. Στο πλαίσιο αυτό, στην παρούσα εκπαιδευτική παρέμβαση ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, χρησιμοποιούμε τη **Διδασκαλία βασισμένη στη δημιουργία έργου**. Στη μέθοδο αυτή οι διδακτικοί στόχοι επιτυγχάνονται κυρίως μέσω της παραγωγή έργου από τον εκπαιδευόμενο.

## **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Το σενάριο υλοποιήθηκε εξ ολοκλήρου με τη μέθοδο της εξ αποστάσεως διδασκαλίας και χρησιμοποιήθηκε η εκπαιδευτική πλατφόρμα του Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών, με περιβάλλον αντίστοιχο αυτού της εκπαιδευτικής πλατφόρμας του e-class του Π.Σ.Δ. Η συγκεκριμένη διδακτική πρακτική υλοποιήθηκε σε όλα τα τμήματα της Α΄ Τάξης Γυμνασίου, σύμφωνα με τον αρχικό σχεδιασμό, τους διδακτικούς στόχους του σεναρίου, οι οποίοι και επιτεύχθηκαν.

Οι Παραολυμπιακοί αγώνες και τα αθλήματα τους είναι μία ενότητα στη Φυσική Αγωγή η οποία δεν διδάσκεται συχνά αλλά όταν πραγματοποιείται η διδασκαλία της κινητοποιεί πάρα πολύ τους μαθητές καθώς υπάρχει ελλιπής πληροφόρηση για το συγκεκριμένο θέμα. Επίσης το θέμα της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής παρέμβασης αποτελεί και το κίνητρο για την συμμετοχή των μαθητών. Απόρροια αυτού υπήρξε το γεγονός της ανταπόκρισης και του ενδιαφέροντος των μαθητών, καθώς οι περισσότεροι από αυτούς δεν είχαν ασχοληθεί με την συγκεκριμένη ενότητα έως τη δεδομένη στιγμή υλοποίησης του συγκεκριμένου σεναρίου.



Η ΕξΑΕ αποτελεί αποτελεσματικό εργαλείο μάθησης για όλους τους καθηγητές του σχολείου μας, καθώς η διδακτική διαδικασία συνεχίζεται μέσω της πλατφόρμας του Π.Γ.Π.Π. σε όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους. Έτσι οι μαθητές του Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών είναι εξοικειωμένοι με τη χρήση της πλατφόρμας e class αφού χρησιμοποιείται από όλους τους μαθητές όποτε αυτό ζητηθεί για τις ανάγκες της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Αποτέλεσμα αυτού, σε συνδυασμό με τη θεματολογία της παρέμβασης, ήταν η συμμετοχή των μαθητών στο συγκεκριμένο μάθημα και στις δραστηριότητες που απαιτούσε. Επίσης ξεπερνώντας το εμπόδιο της απόστασης, οι μαθητές συνεργάστηκαν προκειμένου να ολοκληρώσουν το ζητούμενο παραδοτέο υλικό της συγκεκριμένης παρέμβασης.

Το συγκριμένο θέμα αποτελεί πρόκληση για τον εκπαιδευτικό προκειμένου να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές του με τρόπο που θα κεντρίσει το ενδιαφέρον τους και παράλληλα θα ενισχύσει τη διαδικασία της μάθησης αποτελεσματικά. Ο σχεδιασμός της διδακτικής παρέμβασης σε όλες του τις φάσεις ήταν μια συνεχής ανατροφοδότηση για τον εκπαιδευτικό. Ένα εκπαιδευτικό σενάριο με σωστή δομή, φύλλο δραστηριοτήτων, με ενδιαφέρουσες δραστηριότητες και ταυτόχρονα συμμετοχικές και συνεργατικές δραστηριότητες για τους μαθητές αποτελεί θετική αξιολόγηση για τον εκπαιδευτικό και λειτουργεί ως κίνητρο για συνέχιση των προσπαθειών.



---

**Δημιουργός: Χριστόπουλος Κωνσταντίνος**

**Σχολείο: Δημοτικό Σχολείο Σαγείκων**

**Τάξη: ΣΤ΄**

k\_christ@otenet.gr

## **1. Τίτλος: «Νους υγιής εν σώματι υγιή»**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Σκοπός του εκπαιδευτικού σεναρίου είναι η γνωριμία των μαθητών με την ισορροπημένη διατροφή, μέσω σύγχρονων εφαρμογών και η συσχέτιση διατροφής – αθλητισμού – υγείας.

Επιμέρους στόχοι

6.1 Ως προς το γνωστικό αντικείμενο

Να αναγνωρίσουν την αξία της διατροφής στην υγεία μας

Να επιλέγουν τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία

6.2 Ως προς τη χρήση νέων τεχνολογιών

Να γνωρίσουν την αξία των Τ.Π.Ε. στην εκπαιδευτική διαδικασία

Να εξοικειωθούν στη χρήση μηχανών αναζήτησης

Να αξιοποιήσουν τις νέες τεχνολογίες για απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση

6.3 Ως προς τη μαθησιακή διαδικασία

Να αναπτύξουν, μέσα από την εργασία σε ομάδες, το συναίσθημα της συνευθύνης

Να καλλιεργήσουν κοινωνικές δεξιότητες όπως η συνεργασία, η αλληλεγγύη, η αμοιβαία κατανόηση, η αλληλεξάρτηση και η συντροφικότητα.

Να απολαύσουν τη διαδικασία της μάθησης μέσα από τη χρήση των Νέων τεχνολογιών και να βιώσουν αισθήματα ευχαρίστησης και διασκέδασης μέσω της ενεργητικής τους συμμετοχής σε αυτήν.

### **3. Συνολική διάρκεια**

1 διδακτική ώρα (45΄). Αφορά το διδακτικό φόρτο για την εκπόνηση εργασιών, μελέτη υλικού, καθοδήγηση και παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές.

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Η εφαρμογή του σεναρίου θα γίνει με τη μορφή της ασύγχρονης εκπαίδευσης μέσω της ηλεκτρονικής τάξης «e-class». Απαιτείται υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο, Επεξεργαστής κειμένου, βίντεο στο You tube και φύλλο εργασίας. Το εκπαιδευτικό υλικό βρίσκεται αναρτημένο στο αντίστοιχο ηλεκτρονικό μάθημα.

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Το εκπαιδευτικό σενάριο απευθύνεται σε μαθητές δημοτικού της Ε – ΣΤ τάξης και αναφέρεται στην ενότητα «Άσκηση και καλή υγεία» του σχολικού εγχειριδίου Φυσικής αγωγής <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4043/>

Το εκπαιδευτικό σενάριο, διάρκειας μιας διδακτικής ώρας, θα διεξαχθεί εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως με τη μέθοδο της ασύγχρονης εκπαίδευσης.

Προετοιμασία διδασκαλίας και οργάνωση της τάξης

Η διάρκεια του εκπαιδευτικού σεναρίου είναι 1 διδακτική ώρα (45΄) και οι μαθητές θα πραγματοποιήσουν τρεις(3) Δραστηριότητες. Ο εκπαιδευτικός έχει στείλει μέσω e-mail στους μαθητές οδηγίες σχετικά με τη διεξαγωγή του μαθήματος. Οι μαθητές έχουν πραγματοποιήσει εγγραφή στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο και μέσω των κωδικών που διαθέτουν εισέρχονται στην ηλεκτρονική τάξη «e-class», εγγράφονται στο συγκεκριμένο μάθημα και βλέπουν ότι έχει αναρτηθεί.

### **1η Δραστηριότητα**

Κάθε μαθητής στο χρόνο που θα αποφασίσει ο ίδιος μελετά στο e-class και στο μάθημα «Νους υγιής εν σώματι υγιή», στην ενότητα έγγραφα, ένα εισαγωγικό κείμενο που αναφέρεται στα οφέλη της υγιεινής διατροφής και άσκησης

Στη συνέχεια θα αντλήσουν πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή μέσω της Wikipedia,

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A5%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE\\_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A5%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE) ,παίρνοντας επιπλέον πληροφορίες για τις ομάδες των τροφών, τη

σημαντικότητα της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και το συνδυασμό υγιεινής διατροφής και άσκησης

### **2η Δραστηριότητα**

Η δεύτερη δραστηριότητα περιλαμβάνει ένα σύντομο βίντεο, που οι μαθητές θα παρακολουθήσουν στο YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=ha3rD2O0gps> με τίτλο «Το πιάτο της υγιεινής διατροφής», το οποίο και είναι αναρτημένο στην ενότητα «συνδέσεις διαδικτύου».

### **3η Δραστηριότητα**

Στη συνέχεια και μέσω του «φωτόδεντρου» <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3661> και του συνδέσμου που είναι αναρτημένος στην ενότητα «συνδέσεις διαδικτύου» στο e-class, θα αναζητήσουν τις τροφές της μεσογειακής διατροφής και τη σημαντικότητα της χρήσης τους σε καθημερινή βάση.

## **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Το σενάριο στηρίζεται στις αρχές του εποικοδομισμού, όπου στόχος της διδασκαλίας είναι η δημιουργία κατάλληλου και πλούσιου περιβάλλοντος με το οποίο αλληλεπιδρά ο μαθητής. Κάθε μαθητής μέσα από διαδικασίες κατευθυνόμενης αλλά και αυτόνομης μάθησης οδηγείται στην ανακάλυψη της νέας γνώσης. Στη προκειμένη περίπτωση η υγιεινή διατροφή και η ανάγκη φυσικής άσκησης παραμένει το ζητούμενο ώστε οι μαθητές να τις εντάξουν στην καθημερινότητά τους.

## **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Σε γενικές γραμμές το σενάριο υλοποιήθηκε σύμφωνα με τον αρχικό σχεδιασμό και τους στόχους του. Χρειάστηκε όμως πολύωρη προετοιμασία για να μπορέσει να υλοποιηθεί σωστά και χωρίς προβλήματα. Η ποικιλία των Τ.Π.Ε. που χρησιμοποιήθηκαν κέντρισε το ενδιαφέρον των μαθητών αρχικά αλλά δεν υπήρξε στη συνέχεια η αναμενόμενη συμμετοχή.

**Δημιουργός:** Ασπράδακης Εμμανουήλ

**Σχολείο:** 3<sup>ο</sup> Λ.Σ. Αμαλιάδας

**Τάξη:** Γ΄

aspradakis@yahoo.gr

## **1. Τίτλος: *Πρώτη γνωριμία με Ολυμπιακά Αγωνίσματα «Στίβος»***

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Γνωστικό τομέα:

Να μάθουν τα ολυμπιακά αγωνίσματα του στίβου και να τα κατατάσσουν στις 3 μεγάλες κατηγορίες ( δρόμοι, άλματα, ρίψεις). Να μάθουν την βασική τεχνική των αθλημάτων.

Στον συναισθηματικό τομέα:

Να ενισχύσουν και να ενθαρρύνουν την επιθυμία του μαθητή για συμμετοχή στο στίβο

### **3. Συνολική διάρκεια**

Μέσα σε διάστημα 1 εβδομάδας, ο μαθητής θα έχει την δυνατότητα να το επεξεργαστεί μόνος του ή σε ομάδα. Συνολική αναμενόμενη ώρα ενασχόλησης: 120 λεπτά

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Υπολογιστής, σύνδεση στο διαδίκτυο, χρονόμετρο και smartphone ή smartwatch

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

*Προετοιμασία της διδασκαλίας*

*Το μάθημα θα αναρτηθεί στην [e-class](#):*

Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει μία νέα θεματική ενότητα με όνομα: Πρώτη γνωριμία με Ολυμπιακά Αγωνίσματα «Στίβος».

Εκεί ο εκπαιδευτικός αναφέρει τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν οι μαθητές καθώς και όλο το ηλεκτρονικό υλικό που θα χρησιμοποιηθεί. Και ποιο συγκεκριμένα:

- ❖ Αφού ετοιμάσει ένα παιχνίδι του [wordwall](#), το ανεβάζει στις «Συνδέσεις διαδικτύου»
- ❖ Δημιουργεί στο [kahoot.it](#) παιχνίδι ερωτήσεων και το ανεβάζει στις «Συνδέσεις διαδικτύου»
- ❖ Δημιουργεί ένα παιχνίδι γνώσεων στο [superteachertools](#)
- ❖ Ανεβάζει τρία βίντεο από το διαδραστικό βιβλίο του μαθητή και συγκεκριμένα από το κεφάλαιο «Ο αθλητισμός και οι αγώνες στην Ελλάδα» στις [δραστηριότητες](#). Ο εκπαιδευτικός ανεβάζει τα 3 βίντεο από το φωτόδεντρο που αφορούν το Στίβο ([1](#), [2](#), [3](#))
- ❖ Ανεβάζει από το φωτόδεντρο το διαδικτυακό παιχνίδι [«ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ»](#)

Αφού αναρτήσει το μάθημα θα στείλει μήνυμα μέσω της eclass, στους μαθητές που θα τους ενημερώνει για την εβδομαδιαία ενότητα.

### Οργάνωση της τάξης

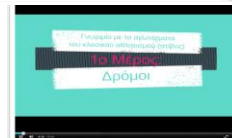
Οι μαθητές θα δουλέψουν στην eclass, ατομικά. Θα υπάρχει δυνατότητα επικοινωνίας με τον εκπαιδευτικό αλλά και μεταξύ των μαθητών χρησιμοποιώντας εργαλεία ή πλατφόρμες όπως την eclass, το mail, messenger, viber, whatsapp και skype των γονιών τους.

### Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

Στην περιγραφή της θεματικής ενότητας: Πρώτη γνωριμία με Ολυμπιακά Αγωνίσματα «Στίβος» στην [eclass](#), αναγράφουμε τις οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσει ο μαθητής.



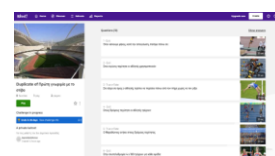
- 1) Διαβάζουν στο διαδραστικό βιβλίο και συγκεκριμένα στις [δραστηριότητες](#), οτιδήποτε έχει σχέση με το στίβο. Οι μαθητές αποκτούν γενικές γνώσεις για τα αγωνίσματα.



- 2) Οι μαθητές παρακολουθούν τα τρία βίντεο ([1](#), [2](#), [3](#)) από το φωτόδεντρο. Οι μαθητές βλέπουν διάφορες τεχνικές των αγωνισμάτων και παράλληλα μαθαίνουν θεωρία.



Στην συνέχεια προσπαθούν να απαντήσουν στο [φωτόδεντρο](#) και να χωρίσουν τα αγωνίσματα του στίβου στις κατηγορίες. Οι μαθητές μαθαίνουν να χωρίζουν τα αγωνίσματα στις 3 κατηγορίες.



- 3) Ο μαθητής στέλνει μήνυμα στον εκπαιδευτικό για τυχόν απορίες που είχε.
- 4) Πατάει το σύνδεσμο «πρώτη γνωριμία με το στίβο» και μέσα στο περιβάλλον του [kahoot.it](#) ο μαθητής ανταγωνίζεται με τους συμμαθητές του σε γνώση και ταχύτητα απάντησης. Ο μαθητής έχει μόνο μία φορά δικαίωμα να παίξει με το συγκεκριμένο παιχνίδι. Σε πραγματικό χρόνο βλέπει σε τι κατάταξη βρίσκεται. Εδώ ο μαθητής, όπως και στα επόμενα παιχνίδια, ελέγχει τις γνώσεις που απέκτησε και ταυτόχρονα τον παρακινούμε να αναζητήσει νέα γνώση. Επίσης του ενισχύουμε την επιθυμία να συμμετέχει στα αγωνίσματα του στίβου.



- 5) Πατάει το σύνδεσμο «[εκατομμυριούχος](#)». Ο μαθητής θα μπορεί, μέσα από πολλές προσπάθειες να φτάσει μέχρι το τέλος
- 6) Ο μαθητής θα παίξει με τρίτο παιχνίδι. Πατάει το σύνδεσμο [βρίσκω τις εικόνες](#) και θα προσπαθήσει μέσα από όσες προσπάθειες θέλει να φέρει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο σκορ. Στο τέλος ο μαθητής θα πρέπει να αποθηκεύσει το αποτέλεσμα με το μικρό του όνομα.



### **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Όλη η διδακτική προσέγγιση θα γίνει με εφαρμογή ασύγχρονης διδασκαλίας μέσω της eclass. Στην αρχή η διδασκαλία θα γίνει με δασκαλοκεντρικό τρόπο και στην συνέχεια οι μαθητές μέσα από τις εφαρμογές, τους δίνετε η δυνατότητα να ανακαλύψουν μόνοι τους νέα γνώση που αφορά τα αγωνίσματα του στίβου.

### **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Σε γενικές γραμμές οι μαθητές ανταποκρίθηκαν θετικά. Τα διαδραστικά παιχνίδια άρεσαν πάρα πολύ στους μαθητές. Ο αριθμός των μαθητών, με δεδομένο την απόσταση και τις δυσκολίες στην επικοινωνία, ήταν αρκετά υψηλός και οι περισσότεροι μαθητές συμμετείχαν. Σε μερικά παιδιά κάποιες εφαρμογές δεν άνοιγαν.

## Η εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην Περιφέρεια Πελοποννήσου

**Ελένη Τζάνη**

**Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Πελοποννήσου**

Η αναστολή της λειτουργίας των σχολικών μονάδων, λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού, οδήγησε στη διαμόρφωση νέων δεδομένων τα οποία επέδρασαν στις ανθρώπινες σχέσεις και την επικοινωνία, στην εκπαιδευτική και μαθησιακή διαδικασία. Οι εκπαιδευτικοί, με αίσθημα ευθύνης απέναντι στο κοινωνικό σύνολο, αλλά και καινοτόμο διάθεση, έσπευσαν στη μεγάλη τους πλειονότητα να εργαστούν ψηφιακά, για να στηρίξουν μαθησιακά, επιστημονικά, παιδαγωγικά και ψυχολογικά τους μαθητές τους.

Ως Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου (Σ.Ε.Ε.), με βάση τον θεσμικό μου ρόλο ανέλαβα την υποστήριξη των εκπαιδευτικών των σχολικών μονάδων στην προσπάθεια αυτή. Συγκεκριμένα, στο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Πελοποννήσου εκφράστηκαν αρχικά ανησυχίες και για τον τρόπο που θα εφαρμοζόταν η «εξ αποστάσεως εκπαίδευση» στην εκπαιδευτική διαδικασία και ιδιαίτερα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αντικείμενα προβληματισμού ήταν το περιεχόμενο, το υλικό, ο σχεδιασμός κτλ. που θα απαιτούσε το εγχείρημα της «Εκπαίδευσης εξ αποστάσεως». Όταν ξεπεράστηκαν τα πρώτα εμπόδια ξεκίνησα εντατικές επιμορφώσεις και οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής έδειξαν εξαιρετικά ανταντακλαστικά, κατέβαλαν σημαντικές προσπάθειες και κατάφεραν να δημιουργήσουν πλούσιο εκπαιδευτικό υλικό στην ασύγχρονη ΕξΑπΕκπ και εν συνεχεία και στην σύγχρονη. Τελικά αποκτήθηκε σημαντική εμπειρία στην εφαρμογή των ψηφιακών μέσων στη σχολική διδασκαλία και ιδιαίτερα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αναπτύχθηκαν δίκτυα αλληλοϋποστήριξης εκπαιδευτικών του κλάδου ΠΕ11, λειτούργησαν νέοι θεσμοί κι αναδείχθηκε μια νέα κουλτούρα, ψηφιακής λειτουργίας της Φυσικής Αγωγής και γενικότερα της εκπαίδευσης. Συνολικά, η ΕξΑπΕκπ λειτούργησε υποδειγματικά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής παρά τις πρώτες αντιδράσεις και επιφυλάξεις. Δημιουργήθηκε, έτσι, χάρη στην αδιάκοπη και επίπονη προσπάθεια των εκπαιδευτικών, μια νέα παιδαγωγική πραγματικότητα, βασισμένη σε νέες τεχνικές, σε εξειδικευμένες ψηφιακές υπηρεσίες, σε συνεργατικότητα, σε υποστήριξη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική κάθε παιδιού.

Ως προς την προετοιμασία, το ΠΕ.Κ.Ε.Σ και εγώ προσωπικά ως ΣΕΕ Φυσικής Αγωγής οργανώσαμε τις επιμορφώσεις της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην Περιφέρεια Πελοποννήσου για τους Εκπ/κους ΠΕ11 Α/θμιας και Β/θμιας σε συνεργασία και με άλλους ΣΕΕ ως εξής:

Οι επιμορφώσεις χωρίστηκαν σε τρεις (3) φάσεις και σε δύο (2) επίπεδα. Πιο αναλυτικά οι τρεις φάσεις:



Αφορούσαν στην κλιμάκωση των επιμορφώσεων από το θεωρητικό επίπεδο στην εφαρμογή. Η 1η φάση εστίασε στη θεωρητική Προσέγγιση της Εξ αποστάσεως διδασκαλίας και Επικοινωνίας με θεματολόγιο:

- ▶ Συναισθηματική εμπλοκή και Αλληλεπίδραση
- ▶ Ενδιαφέρον και όχι στερεότυπος ρόλος του εκπαιδευτικού
- ▶ Ανοχή στο λάθος

Στην συνέχεια έγινε αναλυτική προσέγγιση και δόθηκαν κατευθύνσεις για την Ασύγχρονη και τη Σύγχρονη, όπως

Ασύγχρονη:

- ▶ Έμφαση στην καλή προετοιμασία του υλικού
- ▶ Συγκεκριμένοι στόχοι και προσδοκώμενα αποτελέσματα

Σύγχρονη:

- ▶ Έμφαση στην Αλληλεπίδραση
- ▶ Έμφαση στην επικοινωνία

Στην 2<sup>η</sup> φάση έγινε αναλυτική παρουσίαση των ψηφιακών πλατφορμών και κυρίως αυτών που πρότεινε το ΥΠΑΙΘ δηλαδή της eme, της eclass και της webex. Πραγματοποιήθηκε αναλυτική παρουσίαση για τη δημιουργία ηλεκτρονικής τάξης στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο και δόθηκαν οδηγίες βήμα βήμα για το πώς θα δημιουργηθούν οι πλατφόρμες eme και eclass. Εξασφαλίστηκε η γνώση της βασικής χρήσης για την πλατφόρμα σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Webex, με έμφαση στο μάθημα της Φ.Αγωγής

Η συνεργασία με τους ΣΕΕ άλλων ειδικοτήτων, οι οποίοι ανήκαν στην ομάδα Υποστήριξης που δημιουργήθηκε μέσα στο ΠΕΚΕΣ, ήταν σημαντική, γιατί συμμετείχαν ενεργά στην παρουσίαση στους εκπαιδευτικούς των πλατφορμών και επιτεύχθηκε γρήγορα η εξοικείωση με αυτές. Παράλληλα, παρουσιάστηκαν και τα ψηφιακά εργαλεία και το πώς λειτουργούν στην εκπαιδευτική διαδικασία. Στην 3<sup>η</sup> φάση πραγματοποιήθηκε παρουσίαση καλών πρακτικών και ιδεών για την ασύγχρονη και σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση (εξΑΕ) με εφαρμογή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Σε αυτή τη Φάση συμμετείχαν ως επιμορφωτές και Εκπ/κοι Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι είχαν δημιουργήσει ψηφιακό υλικό και παρουσίασαν τις μεθόδους και τα ψηφιακά εργαλεία της εξΑΕκπ. Τέλος, έγιναν και επιμορφωτικές συναντήσεις για την επιστροφή των μαθητών στο σχολείο και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε νέες συνθήκες.

Αυτές οι Επιμορφωτικές συναντήσεις και τα διαδικτυακά εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν τον Απρίλιο και Μάιο και μέσα σε αυτό το διάστημα δημιουργήθηκε ένα ΑΠΟΘΕΤΗΡΙΟ Εκπαιδευτικού Υλικού με την συνεργασία των εκπ/κων Φ.Α των Σχολείων της Περιφέρειας Πελοποννήσου.

Σε επίπεδο επιμορφώσεων ΠΕ.Κ.Ε.Σ πραγματοποιήθηκαν επιμορφώσεις σε συνεργασία με όλους τους ΣΕΕ και εκπαιδευτικούς οργανισμούς για θέματα που αφορούσαν όλες τις ειδικότητες

Πιο αναλυτικά:

- ▣ Επιστημονική τηλε-συνάντηση με θέμα: Επιστροφή στα θρανία: Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχολική κοινότητα, σε συνεργασία με το Τμήμα Ψυχολογίας του **ΕΚΠΑ**.

- ▣ Ημερίδες για το Εκπ/κο Υλικό και τα Πνευματικά Δικαιώματα, σε συνεργασία με την ΣΕΕ ΠΕ86
- ▣ Συμμετοχή στην Επιστημονική τηλε-διημερίδα με θέμα: “Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και Σχολική Πραγματικότητα” σε συνεργασία όλων των ΠΕΚΕΣ στην οποία έλαβα μέρος ως ΣΕΕ Φ.Α με θέμα: **Διαθεματική προσέγγιση στην εξ αποστάσεως διδασκαλία: η επίδραση της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα από τη μεριά της φυσικής αγωγής και των φυσικών επιστημών για μαθητές Α΄ και Β΄ Γυμνασίου-«Τι μου συμβαίνει όταν γυμνάζομαι;»**
- ▣ Ημερίδα για την ψηφιακή πλατφόρμα e me σε συνεργασία με τον ΔΙΟΦΑΝΤΟ
- ▣ **Οι Ολυμπιονίκες κοντά στους μαθητές και τις μαθήτριες στην εποχή του Covid- 19**, σε συνεργασία με το Σύλλογο Ελλήνων Ολυμπιονικών\* {διοργάνωση δύο τηλεσυναντήσεων για τους μαθητές Γυμνασίων και Λυκείων με 8 Ολυμπιονίκες}

Με την ολοκλήρωση της ΕξΑπΕκπ συνέταξα ένα Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της η ΕξΑπΕκπ και το οποίο στάλθηκε στους Εκπ/κους Φ.Α.γωγής για να το συμπληρώσουν. Οι Ερωτήσεις βρίσκονται σε αυτό το link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScgDCgn7tI2-YoBQLkn8KI5RcMwmVqIOQJ9RKTazKRGa-f4gw/viewform>.

Οι ερωτήσεις ήταν κλειστού και ανοικτού τύπου και κλιμάκωσης. Οι κλειστού τύπου μας έδωσαν απαντήσεις ποσοτικά όπως ποια πλατφόρμα χρησιμοποιήθηκε περισσότερο από τους εκπαιδευτικούς, το υλικό που δημιουργήθηκε στην ασύγχρονη εκπ/ση, αν θα αξιοποιηθεί και στο δια ζώσης μάθημα, αν θα ήθελαν να συνεχιστεί η εξ αποστάσεως εκπαίδευση κτλ. Στις κλιμακωτού τύπου ερωτήσεις (με κλίμακα από το 1 ως το 5) επιδιώχθηκε να διαπιστωθεί αν οι διαδικτυακές συναντήσεις της ΣΕΕ βοήθησαν, ποια ήταν η συμμετοχή των παιδιών κτλ.).

Ενδιαφέρον είχαν όμως και οι απαντήσεις σε ανοικτού τύπου ερωτήσεις. Παραθέτω κάποιες απαντήσεις και πιο συγκεκριμένα απαντήσεις που αφορούν στη διαδικασία της Εξ ΑπΕκ και στο αν θα τη χρησιμοποιήσουν και στη συνέχεια και στην δια ζώσης, οι οποίες είναι πολύ ενθαρρυντικές.

Παραδείγματα κάποιων απαντήσεων:

- «Με έφερε αρχικά σε δύσκολη θέση γιατί κλήθηκα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα να αντεπεξέλθω σε εντελώς άγνωστες σε μένα συνθήκες. Στην πορεία όμως ανακάλυψα ότι μέσα από την εξ αποστάσεως εκπαίδευση ήταν δυνατό να κρατήσω την επαφή με τους μαθητές μου κι αυτό μ' έκανε ιδιαίτερα χαρούμενη»
- «Μέσα από το ψάξιμο του υλικού εμπλουτίστηκαν οι γνώσεις μου»
- «Η ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ είναι ένα επικουρικό εργαλείο το οποίο αναβαθμίζει την διαδικασία του μαθήματος της Φ.Α.»
- «Πιστεύω ότι με σωστό προγραμματισμό πολλές φορές θα κάνει το μάθημα μας ακόμη πιο συναρπαστικό για τα παιδιά.»

Οι απαντήσεις ήταν μια σημαντική ανατροφοδότηση για το αρχικό επίπεδο γνώσεων σχετικά με την ΕξΑπΕκπ δηλαδή για το τι προϋπήρχε, τι έγινε στην πορεία και ποιες ανάγκες υπάρχουν για το μέλλον. Εντοπίστηκαν με αυτό τον τρόπο οι γνώσεις (πριν

και μετά), οι δεξιότητες που υπήρχαν ή που καλλιεργήθηκαν στη διαδικασία εφαρμογής της ΕξΑπΕκπ και τέλος η αλλαγή στάσης και νοοτροπίας απέναντι στην ΕξΑπΕκπ μετά την εφαρμογή της στο Ελληνικό εκπαιδευτικό Σύστημα (και όχι μόνο) από τους Έλληνες Εκπ/κους.

Με σωστή αποδελτίωση θα σχεδιαστεί η 4η φάση Επιμορφώσεων και θα γίνει οργάνωση επιμορφωτικών συναντήσεων με τους Εκπ/κους Φ.Αγωγής ανάλογα με τις πραγματικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Στην Περιφέρεια μας δεν ήταν λίγες οι καλές Πρακτικές στην ΕξΑπΕκπ στο μάθημα της Φ.Αγωγής. Κερδίσαμε ένα στοίχημα τη στιγμή μάλιστα που στην αρχή ηχούσε περίεργα η σύνδεση της Φ.Αγωγής με την ΕξΑπΕκπ. Από τις πολλές αξιόλογες προσπάθειες τρεις Εκπαιδευτικοί δεχθήκανε να μοιραστούν μαζί μας τα Εκπαιδευτικά Σενάρια που ετοίμασαν.

Με πολλή χαρά σας τα παρουσιάζω και εύχομαι η προσπάθεια όλων μας να πάει την Φυσική Αγωγή *«πιο γρήγορα στο πιο ψηλό σκαλί της εκπαιδευτικής διαδικασίας και να δυναμώσει την συνείδηση όλων μας... ώστε να φθάσουμε όπου δεν μπορούμε!»*

**Δημιουργός: Σωτηρίου Παγώνα**  
**Σχολείο: 1ο Λ.Σ. Άργους-Αργολίδας**  
**Τάξη: ΣΤ΄**  
 pagsotiriou@yahoo.gr

**1. Τίτλος: « Κολυμπάω με... στυλ! »**

**2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις**

Ενημέρωση και απόκτηση γνώσεων σε βασικά θέματα που σχετίζονται με την κολύμβηση και συγκεκριμένα με το ελεύθερο στυλ κολύμβησης.

Μετά το τέλος της διδασκαλίας οι μαθητές είναι σε θέση:

**A) Γνωστικοί στόχοι**

- Να κατανοήσουν τη σωστή θέση του σώματος στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης
- Να αφομοιώσουν **τη σωστή κίνηση των χεριών και των ποδιών**
- **Να αντιληφθούν** τη λειτουργία της αναπνοής
- Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με τους κανόνες ασφαλούς κολύμβησης

**B) Κοινωνικοί στόχοι**

- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους στο πλαίσιο υλοποίησης των δραστηριοτήτων.
- Να αναπτύξουν αίσθημα ατομικής και συλλογικής ευθύνης.

**Γ) Στόχοι ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών**

- Να αναπτύξουν την ικανότητα ενεργούς αναζήτησης πληροφοριών μέσω πλοήγησης στο διαδίκτυο.
- Να εξασκηθούν στη χρήση κειμενογράφου Word.

Όλοι οι παραπάνω στόχοι προέρχονται από το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών Φ.Α. στην Π/Ε και Δ/Ε του ΥΠΔΒΜΘ, 2011.

**3. Εκτιμώμενη Χρονική Διάρκεια**

Μία (1) διδακτική ώρα (45 λεπτά) με διάρκεια υποβολής στην ηλεκτρονική τάξη μιας εβδομάδας.

**4. Υλικοτεχνική υποδομή**

Το μάθημα πραγματοποιείται σε ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε ηλεκτρονική τάξη. Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει:

1. αρχεία βίντεο και εικόνων
2. γραφικό animating με την κίνηση του ελεύθερου στυλ
3. φύλλο εργασίας με χρήση κειμενογράφου Word

4. ψηφιακό πίνακα ανακοινώσεων
5. συμπλήρωση ενός φύλλου αξιολόγησης το οποίο περιλαμβάνει ένα ερωτηματολόγιο google forms.

Κάθε μαθητής εργάζεται μόνος του σε χώρο και χρόνο που ο ίδιος επιλέγει. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού καθ' όλη τη διάρκεια υλοποίησης των δραστηριοτήτων του φύλλου εργασίας είναι καθοδηγητικός, κυρίως μέσα από τις γενικές οδηγίες και τις οδηγίες του φύλλου εργασίας και του φύλλου αξιολόγησης.

## 5. Συνοπτική περιγραφή

### Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

Οι μαθητές καλούνται εργαζόμενοι ατομικά να ανοίξουν το «Φύλλο εργασίας» που βρίσκεται στην ενότητα του μαθήματος και να υλοποιήσουν όλες τις δραστηριότητες που περιέχει. Επάνω στο φύλλο εργασίας υπάρχει και το φύλλο της αξιολόγησης.

Στη **1<sup>η</sup> δραστηριότητα** (χρονική διάρκεια 15 λεπτών) οι μαθητές καθοδηγούνται στη διεύθυνση <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-596> και αφού παρακολουθήσουν το βίντεο προσπαθούν να απαντήσουν τις ερωτήσεις που υπάρχουν επάνω στο φύλλο εργασίας, υπογραμμίζοντας τη σωστή απάντηση.

Στη **2<sup>η</sup> δραστηριότητα** (χρονικής διάρκειας 8 λεπτών) οι μαθητές μεταβαίνουν στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://aesop.iep.edu.gr/node/7073/1860/#question7883>

παρακολουθούν την κίνηση του ελεύθερου στιλ κολύμβησης μέσω γραφικού-animating και προσπαθούν να απαντήσουν τις ερωτήσεις που υπάρχουν επάνω στο φύλλο εργασίας, σημειώνοντας (Σ) για σωστό και (Λ) για λάθος.

Στη **3<sup>η</sup> δραστηριότητα** (χρονικής διάρκειας 12 λεπτών) οι μαθητές καθοδηγούνται στη διεύθυνση <https://www.youtube.com/watch?v=vyPnqEcjqRM>

παρακολουθούν το βίντεο που αφορά κανόνες ασφαλούς κολύμβησης και απαντούν σε ερωτήσεις σημειώνοντας Ναι ή Όχι.

Στη **4<sup>η</sup> δραστηριότητα** (χρονικής διάρκειας 5 λεπτών) ζητείται από τους μαθητές να μεταβούν στην παρακάτω διεύθυνση <https://el.padlet.com/peggysotiriou/txs5ema66bfmqnr1> και να αναρτήσουν στον ψηφιακό πίνακα κανόνες ασφαλούς κολύμβησης.

### Αξιολόγηση του μαθήματος (χρονικής διάρκειας 5 λεπτών)

Η διδασκαλία ολοκληρώνεται με την αξιολόγηση των μαθητών μέσω συμπλήρωσης ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου το οποίο δημιουργήθηκε με τη βοήθεια του goggle drive.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfL0hG2zmaPLZ401Ael1fJj2CEbY2WrSFemjnJGXRfEosnfCA/viewform>

### 6. Διδακτική μέθοδος

Το σενάριο στηρίζεται στις αρχές του εποικοδομητισμού, κυρίως γνωστικού. Κάθε μαθητής μέσα από διαδικασίες κατευθυνόμενης αλλά και αυτόνομης μάθησης οδηγείται στην ανακάλυψη της νέας γνώσης.

Κάθε μαθητής εργάζεται μόνος του σε χώρο και χρόνο που ο ίδιος επιλέγει. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού καθ' όλη τη διάρκεια υλοποίησης των δραστηριοτήτων του φύλλου εργασίας είναι καθοδηγητικός, κυρίως μέσα από τις γενικές οδηγίες και τις οδηγίες του φύλλου εργασίας.

### 7. Αξιολόγηση και σχόλια

Η διδακτική παρέμβαση υλοποιήθηκε ασύγχρονα εξ αποστάσεως και σύμφωνα με τον αρχικό της σχεδιασμό. Ο σκοπός και οι διδακτικοί στόχοι του μαθήματος επετεύχθησαν με απόλυτη επιτυχία από το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών που απάντησαν στο φύλλο εργασίας και στο φύλλο της αξιολόγησης.

Οι δραστηριότητες προκάλεσαν το ενδιαφέρον των μαθητών, καθώς υπήρχαν σχόλια ενθουσιασμού στα μηνύματα των παιδιών μέσα στην πλατφόρμα e-class και για το περιεχόμενο της διδασκαλίας αλλά και για την διαδικασία της διδασκαλίας.

### ΦΥΛΛΟ ΕΓΓΑΣΙΑΣ

**Διάρκεια: 1 εβδομάδα**

« Κολυμπάω με... στυλ! »





Όνοματεπώνυμο:.....

Ημερομηνία:.....

Τμήμα:.....





### Οδηγίες 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα

**Ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και παρακολουθήστε το βίντεο που αφορά το ελεύθερο στιλ κολύμβησης.**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-596>

**Προσπαθήστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις υπογραμμίζοντας τη σωστή απάντηση.**

**A. Ποιο από τα παρακάτω στιλ ανήκει στο ελεύθερο;**

α	β
	
γ	δ
	

**B. Το σώμα του κολυμβητή στο ελεύθερο είναι:**

- α. Τεντωμένο
- β. Λυγισμένο
- γ. Κουλουριασμένο
- δ. Μαζεμένο

**Γ. Πως γίνεται η αναπνοή;**

- α. Εκπνοή έξω από το νερό και εισπνοή μέσα στο νερό
- β. Εκπνοή και εισπνοή έξω από το νερό
- γ. Εκπνοή και εισπνοή μέσα στο νερό
- δ. Εκπνοή μέσα στο νερό και εισπνοή έξω από το νερό με κεφάλι στο πλάι

**Δ. Ποια η σειρά της κίνησης των χεριών στο ελεύθερο;**

- α. Είσοδος στο νερό - πίεση – τράβηγμα - κίνηση έξω από το νερό
- β. Είσοδος στο νερό - τράβηγμα - πίεση- κίνηση έξω από το νερό
- γ. Είσοδος στο νερό - κίνηση έξω από το νερό - τράβηγμα -πίεση
- δ. Πίεση - είσοδος στο νερό - κίνηση έξω από το νερό -τράβηγμα

**Ε. Πως κινούνται τα πόδια στο ελεύθερο;**

- α. Τα πόδια κινούνται εναλλάξ πάνω- κάτω
- β. Τα πόδια κινούνται ενωμένα και τα δύο πάνω - κάτω
- γ. Τα πόδια δεν κινούνται
- δ. Τα πόδια κινούνται μια δεξιά και μια αριστερά

**2<sup>η</sup> Δραστηριότητα**

**Μεταβείτε στον παρακάτω σύνδεσμο και παρακολουθήστε την κίνηση της αθλήτριας όταν κολυμπάει ελεύθερο στιλ κολύμβησης.**

<http://aesop.iep.edu.gr/node/7073/1860/#question7883>

**Προσπαθήστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις σημειώνοντας (Σ) για σωστό και (Λ) για λάθος.**

Στο ελεύθερο κολυμπάμε με το κεφάλι να κοιτάζει τον ουρανό	
Στο ελεύθερο το σώμα παίρνει τεντωμένη θέση πλευσης	
Είναι η πρώτη μορφή κολύμβησης από την παιδική μας ηλικία	
Τα δύο χέρια κινούνται ταυτόχρονα μαζί δεξιά και αριστερά	
Στο ελεύθερο κινούνται τόσο τα χέρια όσο και τα πόδια	
Είναι ιδανική άσκηση για ομάδες μυών-θώρακα- κοιλιακών-ραχιαίων	
Στο ελεύθερο εκπνέουμε όλο τον αέρα στο νερό	
Γυμνάζει πόδια-χέρια-ωμοπλάτη, ενώ δυναμώνει -καρδιά και πνεύμονες	

### 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα

**Ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και παρακολουθήστε το βίντεο που αφορά τους κανόνες ασφαλούς κολύμβησης από τους Ολυμπιονίκες.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vyPnqEcjqRM>

**Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις σημειώνοντας Ναι ή Όχι**

Πρέπει να κρατάμε την αναπνοή μας μέσα στο νερό για πολλή ώρα;	
Πρέπει να μπαίνουμε στο νερό αμέσως μετά το γεύμα ή το κολατσιό;	
Κάνοντας βουτιές κινδυνεύουμε να τραυματιστούμε;	
Αν κουραστούμε πρέπει να γυρίσουμε ανάσκελα και να χαλαρώσουμε;	
Στην παραλία φροντίζουμε να είμαστε μακριά από το ναυαγοσώστη;	
Αν πάθουμε κράμπα ζητάμε βοήθεια και προσπαθούμε να κάνουμε διατάσεις;	
Όταν βρέχει μπορούμε να κολυμπάμε;	
Όταν έχει αστραπές και κεραυνούς βγαίνουμε αμέσως έξω από το νερό;	

### 4<sup>η</sup> Δραστηριότητα

**Μεταβείτε στην παρακάτω διεύθυνση και αναρτήστε κανόνες ασφαλούς κολύμβησης στον ψηφιακό πίνακα**

<https://el.padlet.com/peggysotiriou/txs5ema66bfmqnr1>.

---

**Δημιουργός:** Ελευθερίου Αγγελική-Μαρία

**Σχολείο:** 2ο Λ.Σ. Μεγαλόπολης

**Τάξεις:** Δ', Ε', ΣΤ'

amd1124@gmail.com

## **1. Τίτλος:** *Κυκλοφορικό σύστημα + Καρδιακοί παλμοί*

## **2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις**

**Σύμφωνα με το Α.Π.Σ**

Γνωστικοί:

1. Να ενημερωθούν για τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, τη ροή του αίματος και τους καρδιακούς παλμούς, καθώς και τη θετική επίδραση της άσκησης σε αυτούς
2. Να ανακαλέσουν πληροφορίες αλλά και να ανακαλύψουν νέες, σχετικά με το κυκλοφορικό σύστημα, τη ροή του αίματος και τους καρδιακούς παλμούς
3. Άμεσα αλλά και έμμεσα, να συνειδητοποιήσουν την αξία που έχει η άσκηση για την καρδιά μας και την υγεία μας γενικότερα

Συναισθηματικοί:

4. Να διασκεδάσουν και να χαλαρώσουν, μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες

## **3. Συνολική διάρκεια**

Μία (1) εξ αποστάσεως διδασκαλία, η οποία συνεκτιμάται σαν μία, ασύγχρονη εβδομάδα

## **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

-Υπολογιστής και σύνδεση στο διαδίκτυο

-Πλατφόρμα [e-class](#) και χρήση κάποιων εργαλείων:

-«Ανακοινώσεις»

-«Εγγραφα»

-«Κουβεντούλα»

-Αναζήτηση στο διαδίκτυο, μέσω μηχανών αναζήτησης, εύρεση και χρήση:

-βίντεο από το [youtube](#)

-ψηφιακών φωτογραφιών

-[ιστοσελίδας](#) για ενημέρωση και πληροφορίες

-Χρήση διαδικτύου για δημιουργία δραστηριοτήτων όπως:

-σταυρόλεξο, άσκησης συμπλήρωσης κενών και αντιστοίχισης με τη χρήση του

ψηφιακού εργαλείου [wordwall](#)

-παζλ με το [jigsawplanet](#)

-βίντεο-παρουσίασης με το [animaker](#) και ενσωμάτωσή του στο [edpuzzle](#), για

δημιουργία ερωτήσεων

- Φύλλου οδηγιών, με χρήση [google document](#)
- Ερωτήσεων και Ερωτηματολογίου στο [google forms](#), για την αξιολόγηση της Ενότητας
- Δημιουργία Φύλλων εργασίας και αξιολόγησης (με οδηγίες για την εξερεύνησή τους) σε μορφή pdf

## 5. Συνοπτική περιγραφή

(Πρόκειται για **ασύγχρονες** δραστηριότητες, στο σύνολό τους.)

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>:

Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν ένα [βιντεάκι](#) μέσω youtube ώστε να ενημερωθούν με έναν πιο ευχάριστο τρόπο για το κυκλοφορικό σύστημα [Στόχοι: 1].

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>:

Αφού παρακολουθήσουν το βίντεο, λύνουν ένα [σταυρόλεξο](#) που αφορά την προηγούμενη δραστηριότητα: πατώντας πάνω σε όποιο τετραγωνάκι-κελί θέλουν, εμφανίζονται οι ορισμοί για να πληκτρολογήσουν τις λέξεις [Στόχοι: 2, 4].

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>:

Ο συγκεκριμένος [σύνδεσμος](#) οδηγεί σε ιστοσελίδα ώστε να φτιάξουν οι μαθητές/τριες ένα παζλ, σχετικά με τη ροή του αίματος. Αφού το φτιάξουν, διαβάζουν προσεκτικά τις πληροφορίες που βρίσκονται πάνω στη φωτογραφία [Στόχοι: 4, 1].

### Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>:

Στη συνέχεια επισκέπτονται αυτόν τον [σύνδεσμο](#) για θυμηθούν προηγούμενες πληροφορίες, συμπληρώνοντας ένα κείμενο σύροντας στα κενά τις ετικέτες με τις λέξεις που λείπουν [Στόχοι: 2, 4].

### Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>:

Μέσω της σελίδας edpuzzle, οι μαθητές/τριες θα παρακολουθήσουν ένα [βίντεο-παρουσίαση](#) για τους καρδιακούς παλμούς, με ερωτήσεις και άμεση ανατροφοδότηση για τις απαντήσεις που δίνουν [Στόχοι: 1, 2, 3].

### Δραστηριότητα 6<sup>η</sup>:

Μικρή [δραστηριότητα](#) σχετική με το προηγούμενο βίντεο, για να τοποθετήσουν τις προτάσεις στις σωστές τους θέσεις, ταιριάζοντάς τες με αυτές στις οποίες αντιστοιχούν [Στόχοι: 2, 3, 4].

### Προαιρετική δραστηριότητα:

Δίνουμε στους μαθητές/τριες την επόμενη [ιστοσελίδα](#), σε περίπτωση που θελήσουν να δουν πώς μπορούν να ψηλαφίσουν και να μετρήσουν τους σφυγμούς τους, προτείνοντάς τους να το πράξουν μόνο από την κερκιδική αρτηρία.

### **Αξιολόγηση του μαθήματος**

Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί μέσα από:

1. Κάποιες [ερωτήσεις](#) ανάκλησης, σύντομης απάντησης σε google φόρμα. Οι μαθητές/τριες θα το συμπληρώσουν, θα το υποβάλουν και θα λάβουν άμεσα κάποια πρώτα σχόλια για τις απαντήσεις τους.
2. Ένα μικρό [ερωτηματολόγιο](#) σε google form, για να πουν ανώνυμα την άποψή τους για τη συγκεκριμένη Ενότητα.

### **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Καθοδηγούμενη ασύγχρονη διδασκαλία και ανακαλυπτική.

Η διδασκαλία είναι ασύγχρονη, καθοδηγούμενη, με αναλυτικές οδηγίες και δραστηριότητες προς εφαρμογή από την πλευρά των μαθητών, οι οποίοι ανακαλύπτουν τις γνώσεις μέσα από τις δραστηριότητες που επεξεργάζονται. Ο καθηγητής Φ.Α. έχει υποστηρικτικό και συμβουλευτικό ρόλο, ρόλος ο οποίος περιορίζεται στην επίλυση αποριών και την παροχή βοήθειας όποτε και αν ζητηθεί από τους μαθητές.

### **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Ελάχιστη η συμμετοχή των μαθητών/τριών και σε αυτή την Ενότητα της ασύγχρονης μέσω η-τάξης. Οι λόγοι, συνοπτικά και έπειτα από προφορικές ερωτήσεις προς τους μαθητές/τριες με την επιστροφή στα σχολεία, ήταν η προτίμηση και η ενασχόλησή τους με τα βασικά μαθήματα, η έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής (υπολογιστής ή σύνδεση στο διαδίκτυο), η έλλειψη κοινής γραμμής και συνεννόησης για τη χρήση μιας συγκεκριμένης πλατφόρμας από μαθητές και εκπαιδευτικούς, καθώς και η μη παροχή βοήθειας από τους κηδεμόνες τους, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά τους μαθητές της Δ' Δημοτικού, οι οποίοι δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν όλα τα εργαλεία ΤΠΕ (παρότι υπήρχαν και αναλυτικές οδηγίες ακόμα και για κάποιον που δεν είναι ψηφιακά εγγραμματισμένος).

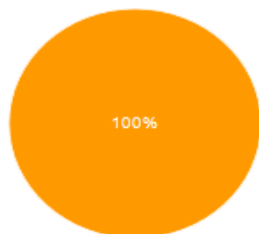
Βάσει συμμετοχής, θα έλεγα πως είτε δεν υπήρξε ενδιαφέρον είτε οι δραστηριότητες δεν ήταν ενδιαφέρουσες, αλλά κρίνοντας βάσει των απαντήσεων που δόθηκαν (έστω και από τους ελάχιστους μαθητές/τριες που απάντησαν) στο ανώνυμο Ερωτηματολόγιο, φαίνεται πως οι δραστηριότητες δεν ήταν αδιάφορες-το αντίθετο μάλιστα και ακούστηκαν, ακόμα και δια ζώσης, πολύ θετικά σχόλια από τους ίδιους.



Ακολουθούν οι απαντήσεις των (4) μαθητών/τριών στο ανώνυμο Ερωτηματολόγιο:

Οι οδηγίες του Φύλλου Οδηγιών και του Φύλλου Εργασίας

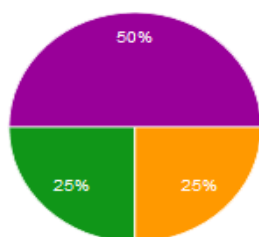
4 responses



- Ήταν πολύ λίγες
- Ήταν λίγες
- Ήταν ό,τι έπρεπε
- Ήταν πολλές
- Ήταν πάρα πολλές

Οι οδηγίες του Φύλλου Οδηγιών και του Φύλλου Εργασίας

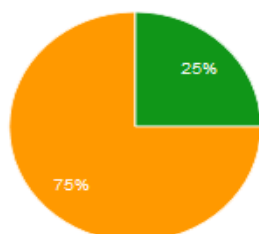
4 responses



- Με μπέρδεψαν πολύ - δεν μπορούσα να τις καταλάβω
- Με μπέρδεψαν λίγο - κατάλαβα κάποιες
- Άλλες με μπέρδεψαν και άλλες πάλι, όχι
- Δε με μπέρδεψαν πολύ - κατάλαβα τις περισσότερες
- Δε με μπέρδεψαν καθόλου - τις κατάλαβα όλες

Οι Δραστηριότητες του Φύλλου Εργασίας ήταν

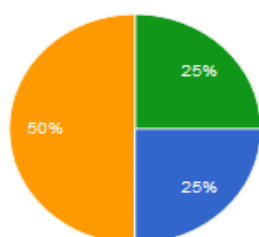
4 responses



- Πολύ λίγες
- Λίγες
- Κανονικές σε αριθμό
- Πολλές
- Πάρα πολλές

Οι Δραστηριότητες του Φύλλου Εργασίας ήταν

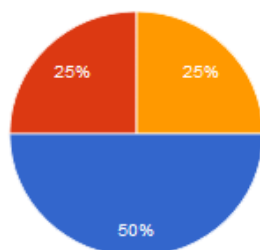
4 responses



- Πολύ εύκολες
- Εύκολες
- Ούτε Εύκολες ούτε Δύσκολες
- Δύσκολες
- Πολύ δύσκολες

Αγχώθηκα όταν συμπλήρωνα το Φύλλο Εργασίας

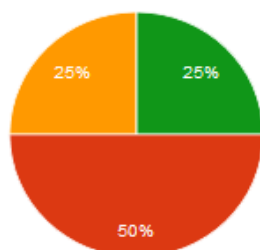
4 responses



- Καθόλου
- Πολύ λίγο
- Λίγο
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Οι "Ερωτήσεις" από το Φύλλο Αξιολόγησης (στις οποίες απάντησες πριν το "Ερωτηματολόγιο" που συμπληρώνεις τώρα), ήταν

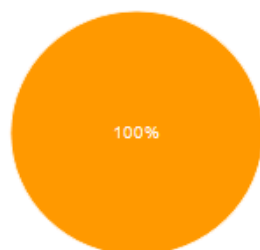
4 responses



- Πολύ εύκολες
- Εύκολες
- Κανονικές σε δυσκολία
- Δύσκολες
- Πολύ δύσκολες

Ήταν, επίσης

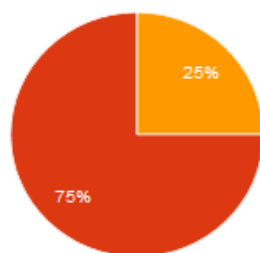
4 responses



- Πολύ λίγες
- Λίγες
- Κανονικές σε αριθμό
- Πολλές
- Πάρα πολλές

Δοκίμασες να ψηλαφίσεις τους σφυγμούς σου;

4 responses



- Όχι
- Ναι
- Δεν προλαβα. Θα τους μετρησω αλλη μερα.

Αν ναι, σε ποιον από τους δύο καρπούς τους ψηλάφισες και πώς σου φάνηκε σε δυσκολία;

3 responses

Και στους δύο καρπούς. Μπόρεσα για λίγο στο δεξί χέρι. Ήταν πολύ δύσκολο.

Προσπαθησα στο αριστερό και στο δεξί αλλά δεν τα κατάφερα

ΜΕΤΡΗΣΑ ΜΟΝΟ ΣΤΟΝ ΔΕΞΙΟ ΚΑΡΠΟ,. ΔΥΣΚΟΛΕΥΤΗΚΑ ΛΙΓΟ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΑΛΛΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑ.

Υπήρχαν δραστηριότητες που δε σου άρεσαν και αν ναι, ποιες ήταν αυτές;

4 responses

Όχι.

Όχι, μου αρεσαν όλες.

Όχι. Μου αρεσαν όλες

ΟΧΙ. ΜΟΥ ΑΡΕΣΑΝ.

Υπήρχαν δραστηριότητες που σου άρεσαν και αν ναι, ποιες ήταν αυτές;

4 responses

Ναι. Όλες.

Ναι, μου αρεσαν ολες οι δραστηριότητες.

Ναι. Όλες

ΝΑΙ. ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ.

Θέλεις κάτι άλλο να παρατηρήσεις, να συμπληρώσεις ή να προτείνεις, σχετικά με την Ενότητα "Κυκλοφορικό Σύστημα+Καρδιακοί Παλμοί";

4 responses

Όχι.

Δε θελω κάτι άλλο να παρατηρησω.

Όχι

ΟΧΙ. ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΠΟΛΥ.

---

**Δημιουργός: Μαρία Δελή**  
**Σχολείο: 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Τρίπολης**  
**Τάξη: Γ**  
 mariadelh67@gmail.com

### **1. Τίτλος: *Φτερό στον άνεμο!!!***

### **2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις**

Σκοπός του μαθήματος είναι να περιγράφουν τους κανονισμούς του αθλήματος του badminton και να αναγνωρίζουν τα κτυπήματα και τα τεχνικά στοιχεία τους.

#### **Γνωστικοί**

- να ονομάζουν το badminton στα ελληνικά, ποιου αθλήματος είναι παραλλαγή και πότε ήρθε στην Ελλάδα (στόχος 1)
- να περιγράφουν τους κανονισμούς (στόχος 2)
- να αναγνωρίζουν τις λαβές, τα είδη του σέρβις και τα είδη των κτυπημάτων (στόχος 3)
- να ξεχωρίζουν τον στόχο, τη θέση του παίκτη και την τροχιά του φτερού ανάλογα με το κτύπημα (στόχος 4)
- να εξηγούν ποιο κτύπημα είναι επιθετικό (στόχος 5)
- να βρίσκουν πληροφορίες για την ανάρτησή τους στον ψηφιακό πίνακα ανακοινώσεων (στόχος 6)

#### **Σε επίπεδο χρήσης Τ.Π.Ε.**

- να εξασκηθούν στη χρήση κειμενογράφου του word
  - να αναπτύξουν την ικανότητα ενεργούς αναζήτησης πληροφοριών μέσω πλοήγησης στο διαδίκτυο
  - να αξιοποιήσουν τον ψηφιακό πίνακα ανακοινώσεων (padlet)
- (Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φ.Α., 2011)

### **3. Συνολική διάρκεια**

Μία (1) διδακτική ώρα (αντιστοιχεί σε φόρτο εργασίας 45 λεπτών) με διάρκεια υποβολής στην ηλεκτρονική τάξη μιας εβδομάδας.

#### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Το σενάριο πραγματοποιείται σε ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε ηλεκτρονική τάξη. Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει: 1) λογισμικά (word, power point), 2) internet explorer <https://el.wikipedia.org/wiki/>, 3) Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=UyLJi-TbcFc>

<https://www.youtube.com/watch?v=SF8G--iZN4U>, 4) διαδικτυακή ιστοσελίδα

δημιουργίας ψηφιακού πίνακα ανακοινώσεων <https://el.padlet.com/> και 5) φύλλο εργασίας και φύλλο αξιολόγησης

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftKPSSPoyoGnjly4tP\\_yX-0N8FjnkTCTh9s6CzKwJMEUFFsQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftKPSSPoyoGnjly4tP_yX-0N8FjnkTCTh9s6CzKwJMEUFFsQ/viewform?usp=sf_link)

#### 5. Συνοπτική περιγραφή

##### Δραστηριότητες/Φάσεις Διδασκαλίας

Κάθε μαθητής εργάζεται ατομικά και σε χρόνο που επιλέγει ο ίδιος. Μελετά το αρχείο power point που έχει αναρτήσει ο εκπαιδευτικός με τον τίτλο του μαθήματος και τα βασικά σημεία που θα ασχοληθούν και στη συνέχεια ανοίγει το Φύλλο Εργασίας που περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες που αφορούν το μάθημα. Τα δυο αρχεία είναι αναρτημένα στην ενότητα του μαθήματος ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ.

Αρχικά, οι μαθητές/τριες καλούνται να ανοίξουν το Φύλλο Εργασίας, απαντούν σε ερωτήσεις Σωστού/Λάθους που αποτυπώνουν τις γνώσεις τους για την ονομασία και τους κανονισμούς του badminton και στη συνέχεια καλούνται να υλοποιήσουν την 1<sup>η</sup> δραστηριότητα.

##### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Σε αυτή τη δραστηριότητα επιτυγχάνεται ο στόχος 1 και 2.

Ζητείτε από τους μαθητές να αναζητήσουν πληροφορίες σχετικά με το άθλημα αφού, πρώτα επισκεφτούν α) την Wikipedia <https://el.wikipedia.org/wiki/> και β) παρακολουθήσουν βίντεο από το youtube <https://www.youtube.com/watch?v=UyLJi-TbcFc> να απαντήσουν σε σχετικές ερωτήσεις.

##### 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Σε αυτή τη δραστηριότητα επιτυγχάνεται ο στόχος 4, 3 και 5

Αρχικά οι μαθητές/τριες καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις που αποτυπώνουν τις γνώσεις τους για τις λαβές και τα κτυπήματα. Στη συνέχεια παρακολουθούν το βίντεο

από το youtube <https://www.youtube.com/watch?v=SF8G--iZN4U> με τις λαβές και τα κτυπήματα και στο Φύλλο Εργασίας τους ζητάμε να κατονομάσουν και να επιλέξουν τον στόχο, τη θέση του παίκτη και την τροχιά του φτερού ανάλογα με το κτύπημα.

### **3<sup>η</sup> Δραστηριότητα**

Σε αυτή τη δραστηριότητα επιτυγχάνεται ο στόχος 6

Δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές/τριες να βρουν πληροφορίες σχετικά με το badminton από ιστοσελίδες που προτείνονται από τον εκπαιδευτικό με σκοπό να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους για αυτό το άθλημα.

Για την ανάρτησή τους προτείνεται ο διαδικτυακός πίνακας ανακοινώσεων που έχει δημιουργηθεί από τον εκπαιδευτικό στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://padlet.com/mariadelh67/7cugwdioj7k3cotp>

## **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Το μάθημα στηρίζεται στις αρχές του γνωστικού εποικοδομητισμού (ενεργός συμμετοχή του κάθε μαθητή στην υλοποίηση αυθεντικού τύπου δραστηριοτήτων και σε διαδικασίες κατευθυνόμενης αλλά και αυτόνομης μάθησης - ανακάλυψη της νέας γνώσης και οικοδόμηση της με τη χρήση και προηγούμενων). Επίσης, στηρίζεται στη διερευνητική-ανακαλυπτική μάθηση (αναζήτηση, συλλογή, επεξεργασία πληροφοριών).

## **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

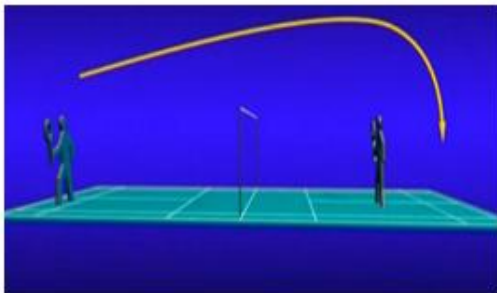
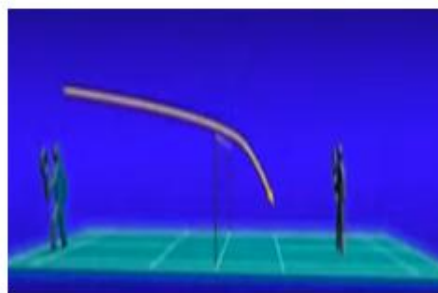
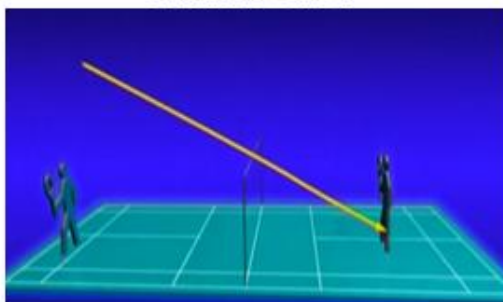
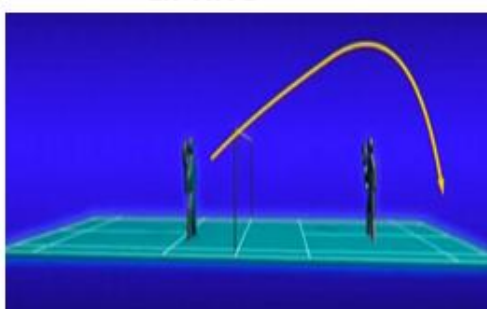
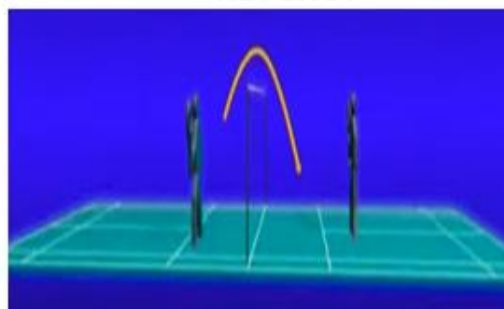
Η εφαρμογή της e-δράσης συμπλήρωσε τη δια ζώσης ενασχόληση των μαθητών με ένα άθλημα μη διαδεδομένο που ωστόσο τους έχει προκαλέσει το ενδιαφέρον. Ικανοποιήθηκαν οι μαθησιακές ανάγκες τους με τρόπο ελκυστικό και χωρίς δυσκολία όπως ανέφεραν. Η επιμόρφωση B2 επιπέδου με βοήθησε στην παιδαγωγική αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων. Προσωπικά ανακάλυψα τον τρόπο που αναζητούσα για να επεκταθεί η γνώση και η μάθηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Τέλος, προβληματισμό προκαλεί η μικρή συμμετοχή των μαθητών στην e-class.

**Φωτογραφία 1:** εικόνες των κτυπημάτων του badminton από video με print screen στο Φύλλο Εργασίας



4. Σύμφωνα με το βίντεο που παρακολουθήσατε και με τη βοήθεια των εικόνων **συμπληρώστε** τον παρακάτω πίνακα αναφέροντας σε ποιο σημείο του γηπέδου στοχεύει το κάθε κτύπημα, τη θέση που έχει ο παίκτης όταν κτυπάει και την τροχιά του φτερού:

**CLEAR SHOT****DROP SHOT****SMASH SHOT****DRIVE****LIFTING****NET SHOT**

## Φωτογραφία 2: αναρτήσεις πληροφοριών για το badminton στο padlet

padlet

matadehi67 + 3 • 21 μέρες

### Μαθαίνουμε για το badminton.....

Βρείτε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για το άθλημα του badminton και μοιραστείτε τις με τους συμμαθητές σας.

1) Σε μια αναμέτρηση ψηλού επιπέδου χρησιμοποιούνται κατά μέσο όρο 10 φτερά.  
2) Η μεγαλύτερη αναμέτρηση διάρκειας 120 λεπτά.  
3) Το φτερό μπορεί να φτάσει και τα 200 μίλια ανά ώρα όταν κτυπηθεί.

Το badminton πρωτοπαρουσιάσθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου το 1972 ως άθλημα επίδειξης.

Το γρηγορότερο παιχνίδι badminton κράτησε 6 λεπτά

#### ΦΤΕΡΟ ΚΑΙ ΠΟΥΠΟΥΛΑ ΧΗΝΑΣ

Διαβάστε το παρακάτω. Με **εντυπωσίασε** ο αριθμός των πούπουλων που απαιτείται για να φτιαχτεί ένα φτερό!!!!  
Μαρία Δελη

ΦΤΕΡΟ  
Word document  
padlet drive

## Φωτογραφία 3: φύλλο αξιολόγησης στο google forms

Ερωτήσεις Απαντήσεις 6 Σύνολο πόντων: 55

### ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ BADMINTON

Ενα κουίζ για την αξιολόγηση των γνώσεών σας στο badminton

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ \*

Κείμενο σύντομης απάντησης

Το badminton λέγεται αλλιώς \*

☐ αντισφαίριση  
☐ αντιπτέριση  
☐ πιγκ-πογκ

Πόσοι παίκτες παίζουν \*

## **e-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον**

**Λήδα Ζαμπετάκη**

**Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης**

**[leda@her.forthnet.gr](mailto:leda@her.forthnet.gr)**

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ΕΞΑΕ) κατά την περίοδο της καραντίνας υπαγορεύτηκε από τρεις σημαντικούς περιορισμούς: ήταν έκτακτη, επείγουσα και αυστηρά καθοδηγούμενη. Η εφαρμογή της ορίστηκε από σαφές πλαίσιο με διαφοροποιημένη στοχοθεσία και συγκεκριμένη διαδικασία, που άφηνε ελάχιστα περιθώρια πρωτοβουλιών τόσο στους/στις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης όσο και στους/στις Συντονιστές/στριες Εκπαιδευτικού Έργου Φ.Α. Η προεραϊτικότητα της εφαρμογής ήταν ένας ακόμα κρίσιμος παράγοντας.

Στο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης, με την βοήθεια των Ομάδων Φυσικής Αγωγής και Σχολικού Αθλητισμού Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης της περιφέρειάς μας, από την πρώτη στιγμή οργανωθήκαμε και προσφέραμε στους/στις εκπαιδευτικούς μας μια σειρά επιμορφωτικών δράσεων σε θέματα σύγχρονης και ασύγχρονης ΕΞΑΕ: Υλοποιήσαμε αρχική επιμόρφωση στην χρήση των ψηφιακών βιβλίων Φυσικής Αγωγής, στις δυνατότητες του εθνικού συσσωρευτή εκπαιδευτικού περιεχομένου (Φωτόδεντρο) και της πλατφόρμας διδακτικών ψηφιακών εργαλείων (Αίσωπος). Σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Κρήτης πραγματοποιήσαμε επιμορφώσεις με θέμα την παιδαγωγική αξιοποίηση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, ενώ με καθηγητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίων Θεσσαλίας και Α.Π.Θ. συνεργαστήκαμε σε εξειδικευμένα θέματα της ειδικότητάς μας. Κατά την επαναφορά μας στην σχολική πραγματικότητα προσφέραμε δώρα επιμορφωτικά σεμινάρια για την ψυχολογική υποστήριξη των εκπαιδευτικών μας καθώς και για την προστασία των προσωπικών δεδομένων και των πνευματικών δικαιωμάτων. Συνεχής ήταν και η ατομική υποστήριξη των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής σε θέματα δημιουργίας του διδακτικού τους υλικού και θέματα σύγχρονης και ασύγχρονης επικοινωνίας με τους μαθητές τους. Τέλος, αναπτύξαμε μια συνεργατική διαδικτυακή εφαρμογή (wiki) με μέλη τους/τις εκπ/κούς Φυσικής Αγωγής της περιφέρειάς μας και περιεχόμενο τις καλές διδακτικές πρακτικές, τις προτάσεις και τις ιδέες τους για την διδασκαλία του μαθήματός μας.

Αν και μέσα από τις εξ αποστάσεως διαδικασίες αναδείχθηκε η κοινωνικοπαιδαγωγική διάσταση της διδακτικής μας, εν τούτοις η η επείγουσα και έκτακτη κατάσταση δεν άφησε περιθώρια αναζήτησης των δυνατοτήτων που έχει το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής να εφαρμοστεί εξ αποστάσεως. Ο πρακτικός χαρακτήρας του μαθήματος, το εντάσσει σε μια κατηγορία αντίστοιχων μαθημάτων που απαιτούν εξάσκηση, ενεργητική συμμετοχή και βιωματική εμπειρία. Φαίνεται ότι ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής της Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης μπορεί υπό συνθήκες να διδάξει εξ αποστάσεως ένα περιορισμένο εύρος κινητικών ή/και γνωστικών αθλητικών δεξιοτήτων. Οποσδήποτε, προκύπτουν θέματα ασφαλούς εκτέλεσης των ασκήσεων (ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες), ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια της άσκησης, προστασίας των προσωπικών δεδομένων των εκπαιδευτικών και των μαθητών κλπ. Υπό αυτό το πρίσμα χρειάζεται περισσότερη έρευνα και προσαρμογή ώστε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να είναι αποτελεσματικό και στην ΕΞΑΕ μορφή του.

---

**Δημιουργός:** Ανδριά Αλεξάνδρα  
**Σχολείο:** 11<sup>ο</sup> Δημοτικό Ηρακλείου Κρήτης  
**Τάξη:** Α΄, Β΄, Γ΄  
 alexiaskorprios@gmail.com

### 1. Τίτλος: *Ασκήσεις ενδυνάμωσης*

### 2. Μαθησιακοί στόχοι

Να μπορούν οι μαθητές να:

- ❖ Αλληλοεπιδράσουν
- ❖ Αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες
- ❖ Να καλλιεργήσουν τη μυϊκή δύναμη
- ❖ Να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση

### 3. Συνολική διάρκεια

1 ώρα

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Μαυροπίνακας, εφαρμογή word, στρωματάκι γυμναστικής

### 5. Συνοπτική περιγραφή

Μεικτή εφαρμογή. Μέσω της πλατφόρμας e-me (ασύγχρονη) ανέβασα το word που ετοίμασα και την επόμενη μέρα μέσω της πλατφόρμας webex(σύγχρονη) τα ανέλυσα και προσπαθήσαμε να κάνουμε τις ασκήσεις – δραστηριότητες.

*Link που χρησιμοποιήθηκε:*

<https://www.holmesplace.com/gr/el/blog/lifestyle/calisthenics-for-children-5-animal-style-exercises-kids-will-love>

### Δραστηριότητες:

- ❖ Άλματα σαν κουνελάκια
- ❖ Μπουσούλημα σαν αρκουδάκια
- ❖ Άσκηση γάτας
- ❖ Περπάτημα της πάπιας
- ❖ Περπάτημα του κάβουρα

### Παραδείγματα

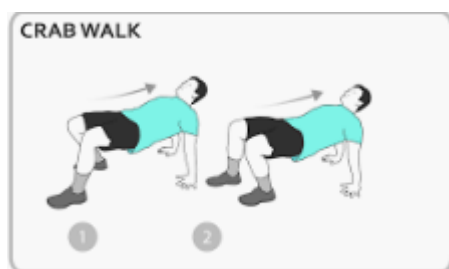
1<sup>η</sup>: Άλματα σαν κουνελάκια



2<sup>η</sup> : Μπουσούλημα σαν αρκουδάκια



3<sup>η</sup> : Περπάτημα σαν του κάβουρα



## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Ομαδοσυνεργατική, αγκυροβολημένη(διδασκαλία βασισμένη σε «άγκυρες» δηλ. βίντεο ή φωτογραφίες και διδασκαλία σε άτυπα περιβάλλοντα μάθησης όπως το δωμάτιο ενός σπιτιού

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν με επιτυχία και θετικά στις ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης προσαρμοσμένες πάνω σε ζωάκια,. Το βρήκαν διασκεδαστικό και ανυπομονούσαν να κάνουμε το επόμενο μάθημα για να μου επικοινωνήσουν μέσω του βιβλίου «στόχων» που είχαμε, ποιες και πόσες φορές από αυτές τις ασκήσεις έκαναν σε καθημερινή βάση και τι αποτελέσματα βλέπανε



Δημιουργός: Καμπουράκη Χαραλαμπία

Σχολείο: Δημοτικό σχολείο Καντάνου /Δημοτικό σχολείο Ροδοβανίου (Χανίων-Κρήτης)

Τάξη: Ε & Στ

kamxar@yahoo.gr

**1. Τίτλος:** *Επανάληψη στον Κλασικό Αθλητισμό και εξοικείωση με σύνθετες δεξιότητες που αφορούν τα αγωνίσματα του στίβου.*

## **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Σύνθετες κινητικές δεξιότητες μέσω δρομικών αγωνισμάτων, αλμάτων και ρίψεων. Καλλιέργεια της ταχύτητας, της γρήγορης αντίδρασης, της αλτικής και της ριπτικής ικανότητας. Σύνθετες δεξιότητες χειρισμού αλλά και καλλιέργεια της ικανότητας αντίληψης και λήψης αποφάσεων.

## **3. Συνολική διάρκεια**

Ο χρόνος που διέθεσα ήταν αρκετός και δυστυχώς δε μπορεί να προσδιοριστεί. Ο χρόνος που υπολογίζω ότι εξαντλούνται οι δραστηριότητες επειδή τις διένειμα σε εβδομαδιαία λίστα είναι περίπου μισή ώρα καθημερινά εκτός Κυριακής.

## **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Κώνοι ή κάτι για σημάδι εκκίνησης και τερματισμού, ελαφριά ακίνδυνα αντικείμενα (πχ κουκλάκια, μπαλάκια, πλαστικά μπουκάλια, παντοφλάκια, πανάκια, σακουλάκια με όσπρια, χαρτιά υγείας) για τις σκυταλοδρομίες και τις ρίψεις, χαρτοταινία.

## **5. Συνοπτική περιγραφή**

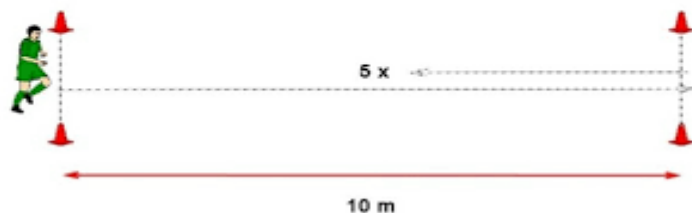
Η μέθοδος εφαρμογής ήταν η ασύγχρονη.

Καλημέρα παιδιά. Ελπίζω να είχατε μία δημιουργική και όμορφη εβδομάδα.

Θα προσπαθήσω σε αυτό το μάθημα να δώσω λιγότερες προφορικές οδηγίες. Σήμερα θα κάνουμε επανάληψη στον **Κλασικό Αθλητισμό ή αλλιώς Στίβο**. Συνεχίζουμε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα :

Για την **Τρίτη** : Επαναλάβετε ότι κινητικό σας άρεσε από το προηγούμενο μάθημα και δείτε [αυτό](#) για να παίξετε στη συνέχεια ένα [παιχνίδι](#).

**Τετάρτη(Ταχύτητα):** Δείτε [εδώ](#) τα δρομικά αγωνίσματα (Ταχύτητα, ημιαντοχή, αντοχή, εμπόδια, σκυταλοδρομίες). Σήμερα θα επιλέξουμε την **ταχύτητα**. Δοκιμάστε να τρέξετε με πολύ γρήγορο ρυθμό μία απόσταση ευθείας διαδρομής 10 μέτρων 5 φορές. Στην αρχή και το τέλος της διαδρομής βάζουμε ένα σημάδι-αντικείμενο και τρέχουμε πέρα δώθε 10 φορές.



Ένας ενήλικας μας

χρονομετράει.

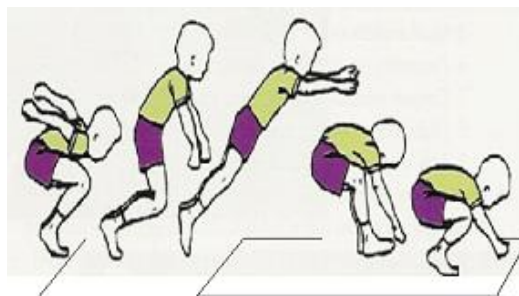
Γράψτε μου στα σχόλια πόσο χρόνο κάνατε.

**Πέμπτη(Σκυταλοδρομίες ):** Θυμηθείτε το χθεσινό βίντεο και όλες τις σκυταλοδρομίες και τους στίβους μάχης που έχουμε κάνει στο σχολείο. Εδώ χρειαζόμαστε τουλάχιστον άλλα τρία άτομα για να σχηματιστούν **2 ομάδες των 2 ατόμων. Θα κάνουμε σκυταλοδρομίες**

Μαζέψτε ελαφριά ακίνδυνα αντικείμενα (πχ κουκλάκια, μπαλάκια, πλαστικά μπουκάλια, παντοφλάκια, πανάκια, σακουλάκια με όσπρια, χαρτιά υγείας) αρκετά για να έχει η κάθε ομάδα τουλάχιστον 6. Καθορίστε μία απόσταση 6-7 μέτρων και τοποθετήστε σημάδι-αντικείμενο στην αρχή και στο τέλος. Βάλτε τα πράγματα σε μία κούτα στην εκκίνηση και άλλη μία κούτα άδεια στο τέλος. Αν γίνει σε εσωτερικό χώρο, η απόσταση θα είναι 4-5 μέτρα και αν υπάρχει χαλί στρωμένο μπορούμε τη διαδρομή να την κάνουμε μπουσουλώντας. Δίνουμε το σύνθημα και κάθε φορά παίρνουμε ένα αντικείμενο από την αφετηρία και τρέχοντας το πάμε στην άδεια κούτα απέναντι..γυρνώντας ακουμπάμε το χέρι του άλλου παίκτη και συνεχίζει αυτός. Μέχρι να τελειώσουν τα αντικείμενα τρέχουμε εναλλάξ με τον συμπαίκτη μας. Οργανώστε μία σκυταλοδρομία οικογενειακά. Στη μία ομάδα τα παιδιά και στην άλλη η μαμά και ο μπαμπάς.



**Παρασκευή(άλματα):** Δείτε [εδώ](#) τα άλματα του Στίβου. Θυμηθείτε τώρα τα **άλματα** που έχουμε κάνει στο σχολείο. Θα κάνετε μία δοκιμασία άλματος σε μήκος χωρίς φόρα. Κολλήστε στο έδαφος μία λωρίδα από χαρτοταινία. Σταθείτε πίσω από το σημείο αυτό με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων λυγισμένα και παράλληλα, τα χέρια πίσω και το σώμα με ελαφριά κλίση



μπροστά όπως στην εικόνα.  
μπροστά. Μετρήστε το άλμα.

Κάντε άλμα

**Σάββατο :** Πατήστε [εδώ](#) για να παίξετε ένα παιχνίδι για τα αγωνίσματα του Κλασικού αθλητισμού. Σχεδιάστε ένα δικό σας παιχνίδι **σκυταλοδρομίας** και δείξτε το στους γονείς σας. Πείτε μου λίγα λόγια για το παιχνίδι αυτό.

**Κυριακή:** Ξεκούραση

**Δευτέρα:** Δείτε [εδώ](#) τα αγωνίσματα των **ρίψεων** στο Στίβο. Πάρτε ένα πρόχειρο πανί και τυλίξτε το πολλές φορές για να γίνει μπάλα . Στερεώστε το με πολλά λαστιχάκια να μην χαλάσει. Και τώρα στόχος. Κολλήστε μία ταινία στο έδαφος και βάλτε το αντίθετο πόδι από το χέρι που θα πετάξει, πίσω ακριβώς από τη γραμμή. Το άλλο πιο πίσω .Το σώμα σε σχήμα τόξου το δυνατό χέρι πίσω και το αδύνατο μπροστά να δείχνει την κατεύθυνση όπως στην



εικόνα.

Πετάξτε το πανάκι όσο πιο δυνατά μπορείτε και μετρήστε την απόσταση από το σημείο ρίψης μέχρι το σημείο που θα ακουμπήσει πρώτη φορά στο έδαφος το πανάκι (σε σχήμα μπάλας).

Στο [βιβλίο](#) Φυσικής Αγωγής υπάρχει το κεφάλαιο του Κλασικού Αθλητισμού με αρκετές εικόνες για όποιον θέλει. Αν θέλετε μοιραστείτε μαζί μας το αποτέλεσμα της ρίψης σας. Καλές βολές και καλή εβδομάδα .

Πηγές:

<https://wordwall.net/>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/>

<http://ebooks.edu.gr/new/>

<http://fasxareth.pbworks.com/w/page/134416962/%CE%91%CE%A1%CE%A7%CE%99%CE%9A%CE%97%20%CE%A3%CE%95%CE%9B%CE%99%CE%94%CE%91> (wiki  
Φυσικής Αγωγής)

Σύνδεσμοι που συνδέονται με τα παραπάνω:

[https://drive.google.com/file/d/16s9F4txO8Qjf\\_Da6m0tMozuqdBLf98bh/view](https://drive.google.com/file/d/16s9F4txO8Qjf_Da6m0tMozuqdBLf98bh/view): Στίβος

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10871?locale=el> : Διαδραστικό παιχνίδι

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1066> : Δρόμοι

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1060> : Άλματα

<https://wordwall.net/play/1146/744/287>: Κρυπτόλεξο

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1077>: Ρίψεις

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-F106/792/5169,23678/>: Βιβλίο

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Δε νομίζω ότι σε ένα μάθημα «γυμναστικής εξ'αποστάσεως» μπορεί να εφαρμοστεί κάποια από τις προαναφερθείσες μεθόδους (συνεργατική, παραγγέλματος, μη αποκλεισμού κλπ δεδομένου ότι τα παιδιά προσπαθούν να εφαρμόσουν αυτά που βλέπουν αλλά εμείς δε γνωρίζουμε πλήρως τις συνθήκες που τα εκτελούν ούτε αν κι εφόσον εμπλακούν και άλλα μέλη της οικογένειας.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Όλοι οι γονείς και τα παιδιά ήταν ενθουσιώδεις για τις δραστηριότητες και τα παιδιά είχαν όρεξη στην αρχή αλλά εγκατέλειψαν γρήγορα. Από την τηλεφωνική επαφή που είχα με γονείς κατάλαβα ότι τα παιδιά δε θέλουν να κάνουν γυμναστική χωρίς τη δασκάλα τους. Όλα μου έλεγαν «κυρία δε θέλουμε να κάνουμε μάθημα από τους υπολογιστές γυρίστε στο σχολείο». Κανείς δε μπορεί να οραματιστεί ένα τέτοιο σχολείο. Πόσο μάλλον όταν τα παιδιά είναι σε χωριό κι έχουν πολλές επιλογές για δραστηριότητες στη φύση. Φυσικά οι ελεύθερες δραστηριότητες στη φύση χωρίς τη φυσική παρουσία του δασκάλου που τα προσεγγίζει με γνώση και αγάπη δεν αξίζουν όπως μου αποκάλυψαν όλοι οι γονείς.

---

**Δημιουργός:** Καραμπίνας Δημήτριος

**Υπηρεσία:** Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ρεθύμνου

**Υπεύθυνος:** Φυσικής Αγωγής και Σχολικού Αθλητισμού (Φ.Α.ΣΧ.Α.) Ρεθύμνου

karabinasd@hotmail.com

## **1. Τίτλος:** *Δημιουργία Αποθετηρίου Καλών Πρακτικών Φυσικής Αγωγής (Wiki Φυσικής Αγωγής Κρήτης)*

### **2. Στόχοι**

**α/** Βασικός στόχος του Wiki Φυσικής Αγωγής Κρήτης ήταν να συν-δημιουργηθεί, από όλους της Καθηγητές Φυσικής Αγωγής της Περιφέρειας Κρήτης, ένα αποθετήριο κάλων πρακτικών για το εξ' αποστάσεως μάθημα Φυσικής Αγωγής.

**β/** Το υλικό αυτό να είναι διαθέσιμο σε όλους τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, που συμμετέχουν στο wiki, και να το χρησιμοποιούν ως βοήθεια στα εξ' αποστάσεως μαθήματα τους

### **3. Συνολική διάρκεια**

Η συνολική διάρκεια είναι τρεις (3) μήνες (Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος)

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Πλατφόρμα WIKI

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Στην πλατφόρμα wiki κατασκευάστηκε ένας γενικός φάκελος «**ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**» ο οποίος χωρίστηκε σε υπο-φακέλους «**ΔΗΜΟΤΙΚΟ**» και «**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΥΚΕΙΟ**».

Μέσα σε αυτούς τους υπο-φακέλους υπήρχαν οι σελίδες:

#### **ΔΗΜΟΤΙΚΟ**

- Γνωριμία με τα αθλήματα
- Δημιουργικά παιχνίδια με κίνηση
- Διατροφή
- Ολυμπιακή Παιδεία
- Λειτουργία του σώματος
- Ειδικά θέματα

#### **ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΥΚΕΙΟ**

- Γνωριμία με τα αθλήματα
- Γυμναστική στο σπίτι
- Διατροφή
- Ιστορία του αθλητισμού
- Λειτουργία του σώματος
- Ειδικά θέματα

Ο διαχωρισμός αυτός έγινε με σκοπό την διευκόλυνση των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής να ανεβάζουν ή να αναζητούν υλικό ανάλογα με την θεματική ενότητα που τους ενδιαφέρει.


Συγκεκριμένα, σε αυτές τις θεματικές ενότητες οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής είχαν την δυνατότητα να ανεβάσουν τις καλές πρακτικές Φυσικής Αγωγής που αυτοί είχαν

δημιουργήσει ή οποιοδήποτε άλλο υλικό Φυσικής Αγωγής που θεωρούσαν ότι 'ήταν αξιόλογο. Ταυτόχρονα, είχαν την δυνατότητα να αναζητήσουν και να κατεβάσουν υλικό που άλλοι συνάδελφοι τους είχαν ανεβάσει.


**10. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ**

Οι παρακάτω ασκήσεις δεν αποτελούν πρόγραμμα αλλά ιδέες για να γίνουν ένα κυκλικό πρόγραμμα με όσες ασκήσεις θέλουμε, όσους κύκλους και όση διάρκεια κάθε άσκησης.


**Άσκηση 1**  
Στάση 5' σχεδόν  
Παρόλληλη στήριξη 3x10δευτ.




**Άσκηση 2**  
Πλάγιη στήριξη 3x10 δευτ.




**Άσκηση 3**  
Σηκωνουμε την λεκάνη προς τα πάνω μέχρι το σημείο που η Σ.Σ. να είναι ευθυγραμμισμένη με τα πόδια, προσέχουμε να μην κάνουμε υπερέκταση στην μέση.  
4 x 10δευτ.



**Άσκηση 4**  
Αντίθετο χέρι πόδι τεντωμένο 4x10 δευτερόλεπτα σε κάθε πλευρά



**Άσκηση 5**



Wiki Pages & Files Users Settings

Search this workspace

If you are citizen of an European Union member nation, you may not use this service unless you are at least 16 years old.

Get control of your email attachments. Connect all your Gmail accounts and in less than 2 minutes, Dokkio will automatically organize your life attachments. You can also connect Dokkio to Drive, Dropbox, and Slack. [Sign up for free](#)

VIEW EDIT

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΣΗ ΑΘΜΙΑ 1**

last edited by @ karabead@hotmail.com 1 month, 3 weeks ago

Page history

**1. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

ΠΗΓΗ:Δημοτικό Σχολείο Επισκοπής. Ημερομηνία ανάρτησης: 21/03/2020. <http://dim-episkopi-lem.schools.ac.cy/index.php?id=ousik-agg>

**ΤΕΙΝΕ ΜΕ ΜΠΑΛΟΝΙΑ**

**ΠΕΡΙΓΡΦΗ:** Εύκολο, απλό και κυρίως πολύ διασκεδαστικό παιχνίδι! Φουσκώστε μπαλόνια, πάρτε μπουκάλια νερού και κτυπήστε τα μπαλόνια...


**ΤΑΣΗ:** Κατάλληλο για όλες τις τάξεις.

**ΥΛΙΚΑ:** Μπαλόνια, μπουκάλια νερού ή ρακέτες (αν δεν υπάρχουν αυτά τα υλικά χρησιμοποιήστε την παλάμη σας).

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ:** Σε ζευγάρια.

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:** Πάνω στο σχολικό.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μακριά από εύφραυστα αντικείμενα!!!



**Navigator**

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΣΗ ΑΘΜΙΑ 3**

- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΣΗ ΑΘΜΙΑ 3
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΜΙΑ
- ΕΙΣΩΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΜΙΑ
- ΝΕΤΟΥΡΤΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ ΑΘΜΙΑ
- ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΑΘΜΙΑ

Pages Files options

**SideBar**

This is your Sidebar, which you can edit like any other page in your workspace.

This Sidebar appears everywhere on your workspace. Add to it whatever you like -- a navigation section, a link to your favorite web sites, or anything else.



## 6. Υποστήριξη εκπαιδευτικών

Προσπαθήσαμε να υποστηρίξουμε τεχνικά τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής κατά την διάρκεια της εγγραφή τους στην πλατφόρμα αλλά και όταν αντιμετώπιζαν κάποιο πρόβλημα με την χρήση της

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Θέσαμε ως κριτήρια αξιολόγησης:

1. Το πλήθος και την ποιότητα του υλικού που θα ανέβαινε στο wiki
2. Ο αριθμός των εκπαιδευτικών που θα εγγράφονταν στο wiki
3. Την επισκεψιμότητα του wiki
4. Τα σχόλια των εκπαιδευτικών

Σχετικά με το πρώτο κριτήριο δημιουργήθηκε ένα μεγάλο και αξιόλογο αποθετήριο καλών πρακτικών Φυσικής Αγωγής που οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποίησαν κατά την διάρκεια που τα σχολεία ήταν κλειστά αλλά και ως συμπληρωματικό βοηθητικό υλικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εδώ και πέρα.

Σχετικά με το δεύτερο και το τρίτο κριτήριο διαπιστώσαμε ότι οι εκπαιδευτικοί που εγγράφηκαν στο wiki ήταν πολύ αλλά και η επισκεψιμότητα του ήταν μεγάλη

Σχετικά με το τέταρτο κριτήριο η ανατροφοδότηση που πήραμε από τους εκπαιδευτικούς ήταν πολύ θετική για το εγχείρημα μας.

---

**Δημιουργός:** Ανδριά Αλεξάνδρα  
**Σχολείο:** 11<sup>ο</sup> Δημοτικό Ηρακλείου Κρήτης  
**Τάξη:** Δ', Ε', ΣΤ'  
 alexiaskorprios@gmail.com

### **1. Τίτλος: *Θάλασσα και αλμυρό νερό!!***

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

*Να μπορούν οι μαθητές να αντιληφθούν:*

- ❖ *Τις ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού*
- ❖ *Τη θετική επίδραση της κολύμβησης στον ανθρώπινο οργανισμό*
- ❖ *Τους κανόνες κολύμβησης*
- ❖ *Τα μέτρα προφύλαξης που πρέπει να παίρνονται όσον αφορά στο κολύμπι σε θάλασσα*

### **3. Συνολική διάρκεια: 2 ώρες**

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

*Υπολογιστής, εφαρμογή power point*

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Χρησιμοποιήθηκαν διαφάνειες παρουσίασης με πλούσιο φωτογραφικό υλικό, η παρουσίαση έγινε στη σύγχρονη διδασκαλία μέσω της πλατφόρμας webex και τα link που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα: <https://coolweb.gr/thalassa-kanei-kalo-euergetikes-idiotites/> και <https://cosmopoliti.com>

### **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Συνεργατική, μαιευτική και διαφοροποιημένη διδασκαλία προσαρμοσμένη στις ατομικές προ υπάρχουσες γνώσεις των μαθητών και στις ατομικές εμπειρίες τους στην επαφή τους με το θαλασσινό νερό.

### **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Τα παιδιά κατάφεραν να αλληλοεπιδράσουν και να ανταλλάξουν απόψεις πάνω στο θέμα της κολύμβησης στη θάλασσα. Μοιράστηκαν τις προσωπικές τους εμπειρίες και εξέφρασαν τα συναισθήματά τους για το κολύμπι στη θάλασσα. Τέλος συνειδητοποίησαν τους κανόνες και τα μέτρα που πρέπει να ακολουθούνται όταν πηγαίνουμε για κολύμπι σε θαλασσινό νερό.



**Δημιουργός:** Ανδριά Αλεξάνδρα  
**Σχολείο:** 11<sup>ο</sup> Δημοτικό Ηρακλείου Κρήτης  
**Τάξη:** Δ', Ε', ΣΤ'  
 alexiaskorprios@gmail.com

**1. Τίτλος: Ολυμπιακοί αγώνες**

**2. Μαθησιακοί στόχοι**

Να μπορούν οι μαθητές να:

- ❖ Ανακαλύψουν τη σημασία των Ολυμπιακών αγώνων
- ❖ Μάθουν την ιστορία των αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων
- ❖ Ανακαλύψουν την τελετή λήξης της Ολυμπιακής φλόγας
- ❖ Μάθουν για την Ολυμπιακή σημαία



**3. Συνολική διάρκεια :2 ώρες**

**4. Υλικοτεχνική Υποδομή: Εφαρμογή power point, υπολογιστής**

**5. Συνοπτική περιγραφή**

Παρουσιάστηκε η ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων μέσα από πλούσιο φωτογραφικό υλικό, η σημασία της νίκης στην αρχαία Ελλάδα, το έπαθλο που έπαιρναν οι νικητές και τα αγωνίσματα που λάμβαναν χώρα στους αρχαίους Ολυμπιακούς αγώνες. Είδαμε αρκετά πράγματα για τους σύγχρονους Ολυμπιακούς αγώνες, την Ολυμπιακή σημαία, την τελετή λήξης της Ολυμπιακής φλόγας, το μουσείο και τα εκθέματα των Ολυμπιακών αγώνων και τέλος διαβάσαμε τους στίχους του Ολυμπιακού ύμνου. Η παρουσίαση έγινε μέσω της σύγχρονης διδασκαλίας με την εφαρμογή WebEx. Link που χρησιμοποιήθηκαν:



✓ <http://www.ime.gr/olympics/ancient/gr/300.html>

✓ <https://hoc.gr/el/node/9>

✓ <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10439>

**6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Ομαδοσυνεργατική και διαδραστική διδασκαλία μέσα από εικονικά και άτυπα περιβάλλοντα μάθησης όπως ήταν το μουσείο των Ολυμπιακών αγώνων στο οποίο περιηγηθήκαμε μέσω του φωτογραφικού υλικού της συγκεκριμένης παρουσίασης όσο και μέσω του google chrome τη δεδομένη στιγμή της τηλεδιάσκεψης που είχαμε.

**7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Οι μαθησιακοί στόχοι επιτεύχθηκαν, τα παιδιά ανταποκρίθηκαν θετικά και έδειξαν τρομερό ενδιαφέρον για την ιστορία των αρχαίων και σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων. Μάλιστα αξιοποιήθηκαν γνώσεις τους από την ιστορία της Τετάρτης δημοτικού όπου το μάθημα των Ολυμπιακών αγώνων αποτελεί ξεχωριστή ενότητα και έγινε σύνδεση τους, με την παρουσίαση τη συγκεκριμένη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού.

**Δημιουργός: Καμπουράκη Χαραλαμπία**

**Σχολείο: Δημοτικό σχολείο Καντάνου /Δημοτικό σχολείο Ροδοβανίου (Χανίων-Κρήτης)**

**Τάξη: A & B**

kamxar@yahoo.gr

## 1. Τίτλος

**«Οι κατάσκοποι» Εξερευνώ και μαθαίνω μέσω διαδραστικών παιχνιδιών.**

## 2. Μαθησιακοί στόχοι

Χωρο-χρονικός προσανατολισμός και εξοικείωση με τις κατευθύνσεις και τα επίπεδα του χώρου. Πλευρίωση και αμφιπλευρικότητα

## 3. Συνολική διάρκεια

Ο χρόνος που διέθεσα ήταν αρκετός και δυστυχώς δε μπορεί να προσδιοριστεί. Ο χρόνος που υπολογίζω ότι εξαντλούνται οι δραστηριότητες επειδή τις διένειμα σε εβδομαδιαία λίστα είναι περίπου μισή ώρα καθημερινά εκτός Κυριακής.

## 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Ελεύθερος χώρος και στρωματάκι. Προτεινόμενα αντικείμενα για το σενάριο που θα φτιάξουν τα ίδια τα παιδιά (μπαλίτσα, πάνινη κούκλα, μαξιλάρι ή ότι άλλο ελαφρύ και κατάλληλο).

## 5. Συνοπτική περιγραφή

Η μέθοδος εφαρμογής ήταν η ασύγχρονη.

Καλημέρα παιδιά !

Σήμερα εγκλωβίστηκα μέσα στην πλατφόρμα. Πρέπει να με βοηθήσετε να βγω. Αριστερά οι εφαρμογές ..δεξιά ο τοίχος ..οι κυψέλες, τα αρχεία! Αναρτήσεις πάνω, αναρτήσεις κάτω. Έχασα τον προσανατολισμό μου. Για να με βοηθήσετε, προτείνω να κάνουμε μία μικρή **επανάληψη στις κατευθύνσεις και στα επίπεδα του χώρου** αλλά και στις θέσεις που μπορούμε να πάρουμε σε αυτόν. Στόχος σας είναι, ενώ κάνετε επανάληψη σε όλες αυτές τις κινήσεις, να παρατηρήσετε **13 παιδιά** που συμμετέχουν στα διαδραστικά παιχνίδια. Στο τέλος πρέπει να μου πείτε τα ονόματα και των 13. Στα σχόλια. Μόνο αν τα βρείτε όλα θα μπορέσω εγώ να βρω την έξοδο από την πλατφόρμα κι εσείς να πετύχετε το στόχο σας.

Ας ξεκινήσουμε. **1ο παιχνίδι:** Πατήστε στην εικόνα κάτω από τον τίτλο : Γνωρίζω τις κατευθύνσεις, αφού πρώτα πατήσετε [εδώ](#).

Αυτό ήταν για ζέσταμα. Πάμε τώρα στην κυρίως άσκηση. **2ο παιχνίδι:** Πατήστε στην εικόνα κάτω από τον τίτλο: Παίζω με τις κατευθύνσεις, αφού πρώτα πατήσετε [εδώ](#). **3ο παιχνίδι:** Πατήστε πάνω στην εικόνα κάτω από τον τίτλο: Μορφές ταυτόχρονης κίνησης, αφού πρώτα πατήσετε [εδώ](#).

**4)** Βλέπουμε και [αυτό](#) και αν έχουμε βρει τον κατάλληλο άνετο και ανοικτό χώρο που σας ζήτησα στο **πρώτο μάθημα** μπορούμε και να μιμηθούμε την κίνηση. **5)** Τέλος μπαίνω στο [γυμναστήριο](#) και ταιριάζω τις λεζάντες με τις εικόνες.

Ελπίζω να καταγράψατε τις **μαγικές λέξεις** που δεν είναι άλλες από τα **13 ονόματα** των παιδιών που υπάρχουν μέσα στα παιχνίδια και στα βίντεο.

Έχετε μία εβδομάδα μπροστά σας. Οπότε θα σας αναθέσω και μία αποστολή. Θέλω να συνθέσετε ένα **μικρό σενάριο ασκήσεων** που θα περιλαμβάνει δικές σας μετακινήσεις στον ανοικτό (εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο) που έχετε διαθέσιμο χρησιμοποιώντας και ένα βασικό αντικείμενο (μπαλίτσα, πάνινη κούκλα, μαξιλάρι ή ότι άλλο ελαφρύ και κατάλληλο). Κατόπιν βάλτε έναν ενήλικα να κάνει το σενάριο ασκήσεων που προτείνετε με ή χωρίς το αντικείμενο για να τον γυμνάσετε. Εσείς θα κάνετε το γυμναστή! Σε ότι πρακτικό προτείνω πρέπει να υπάρχει επίβλεψη ενήλικα. Τα παιχνίδια είναι 5 οπότε μπορούν να μοιραστούν ισόποσα για τις 5 ημέρες της εβδομάδας.

Περιμένω τις απαντήσεις σας μέχρι την Πέμπτη. Ελπίζω..Αλλιώς είμαι καταδικασμένη να μείνω στην πλατφόρμα για πάντα. Ποιος θα με σώσει; Αν έχετε απορίες μπορείτε να σχολιάσετε ή να με πάρετε τηλέφωνο.

Να περνάτε όμορφα και δημιουργικά τον χρόνο σας.

**Πηγή συνδέσμων:** <http://photodentro.edu.gr/lor/>

Οι κάτωθι σύνδεσμοι από το φωτόδεντρο αντιστοιχούν στις παραπάνω υπογραμμισμένες λέξεις με μπλε γράμματα που στην πλατφόρμα e me συνδέονταν απευθείας. Η ανάρτηση έγινε στον τοίχο της πλατφόρμας.

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10550>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10551>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10561>

<http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/1070>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10563>

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Δε νομίζω ότι σε ένα μάθημα «γυμναστικής εξ'αποστάσεως» μπορεί να εφαρμοστεί κάποια από τις προαναφερθείσες μεθόδους (συνεργατική, παραγγέλματος, μη αποκλεισμού κλπ δεδομένου ότι τα παιδιά προσπαθούν να εφαρμόσουν αυτά που βλέπουν αλλά εμείς δε γνωρίζουμε πλήρως τις συνθήκες που τα εκτελούν ούτε αν κι εφόσον εμπλακούν και άλλα μέλη της οικογένειας.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Όλοι οι γονείς και τα παιδιά ήταν ενθουσιώδεις για τις δραστηριότητες και τα παιδιά είχαν όρεξη στην αρχή αλλά εγκατέλειψαν γρήγορα. Από την τηλεφωνική επαφή που είχα με γονείς κατάλαβα ότι τα παιδιά δε θέλουν να κάνουν γυμναστική χωρίς τη δασκάλα τους. Όλα μου έλεγαν «κυρία δε θέλουμε να κάνουμε μάθημα από τους υπολογιστές γυρίστε στο σχολείο». Κανείς δε μπορεί να οραματιστεί ένα τέτοιο σχολείο. Πόσο μάλλον όταν τα παιδιά είναι σε χωριό κι έχουν πολλές επιλογές για δραστηριότητες στη φύση. Φυσικά οι ελεύθερες δραστηριότητες στη φύση χωρίς τη φυσική παρουσία του δασκάλου που τα προσεγγίζει με γνώση και αγάπη δεν αξίζουν όπως μου αποκάλυψαν όλοι οι γονείς.



Δημιουργός: Καμπουράκη Χαραλαμπία

Σχολείο: Δημοτικό σχολείο Καντάνου /Δημοτικό σχολείο Ροδοβανίου (Χανίων-Κρήτης)

Τάξη: Γ και Δ

kamxar@yahoo.gr

## 1. Τίτλος: Δραστηριότητες με μπαλόνια

### 2. Μαθησιακοί στόχοι

Το αντικείμενο μας θα είναι τα **Μπαλόνια** αλλά ο στόχος μας πολυποίκιλος. Ενδυνάμωση, συντονισμός, ισορροπία, συγκέντρωση, ευλυγισία και άλλα πολλά. Τα μπαλόνια θα είναι το μέσο με το οποίο θα εξασκηθούμε, θα πειραματιστούμε, θα ζωγραφίσουμε και θα διασκεδάσουμε !

### 3. Συνολική διάρκεια

*Ο χρόνος που διέθεσα ήταν αρκετός και δυστυχώς δε μπορεί να προσδιοριστεί. Ο χρόνος που υπολογίζω ότι εξαντλούνται οι δραστηριότητες επειδή τις διένειμα σε εβδομαδιαία λίστα είναι περίπου μισή ώρα καθημερινά εκτός Κυριακής.*

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

*Τα υλικά που προτείνω μέσω της εξ'αποστάσεως συγκεκριμένης διδασκαλίας είναι τα εξής: Μπαλόνια, κορδόνι, σπάτουλα, στρωματάκι, Χαρτόκουτα, μαρκαδόροι και χαρτάκια.*

### 5. Συνοπτική περιγραφή

Η μέθοδος εφαρμογής ήταν η ασύγχρονη.

Πριν ξεκινήσουμε θα ήθελα να δείτε με τους γονείς σας ένα βίντεο για τη σωστή στάση του σώματος για όποιον κάθεται στον υπολογιστή. Ας μην επιβαρύνουμε το σώμα μας με μία λάθος θέση, τώρα που αναγκαζόμαστε να καθόμαστε όλοι μας κάποιες ώρες παραπάνω στους υπολογιστές. Πατήστε [εδώ](#) και προσπαθήστε να διορθώσετε ότι δεν κάνατε μέχρι τώρα.

Έχουμε μία εβδομάδα μπροστά μας για να αξιοποιήσουμε τα μπαλόνια στο μέγιστο που μπορούμε. Οπότε θα δουλέψουμε με εβδομαδιαίο πρόγραμμα. Στο [παιχνιδάκι](#) θα πηγαίνετε για να ψάξετε την εργασία της κάθε ημέρας όπως επίσης και στα εξής βίντεο : [Βίντεο 1](#) και [βίντεο 2](#) και [βίντεο 3](#) και [βίντεο 4](#). Όλες οι ασκήσεις των βίντεο πρέπει να γίνονται εφόσον έχουμε δελτίο υγείας. Δε χρειάζεται να εκτελούμε συνεχώς αν νιώθουμε κόπωση. Μπορούμε να πατάμε παύση στο βίντεο και να συνεχίζουμε μετά. Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν αισθανθούμε καλά σταματάμε αμέσως.

**Τρίτη:** Πατήστε το [βίντεο 1](#) και προσπαθήστε να συντονίσετε χέρι με μπαλόνι ελέγχοντας το κορδόνι. Από το [παιχνιδάκι](#) οργανώστε μαζί με τον ενήλικα που επιβλέπει 2, από τα 10 παιχνίδια. **Τετάρτη:** Πατήστε το [βίντεο 2](#) και προσπαθήστε να κρατήσετε σε ισορροπία το μπαλόνι με τη σπάτουλα αλλά και να συντονίσετε την όλη κίνηση. Διαλέξτε άλλα 2 από τα 10 παιχνίδια στο [παιχνιδάκι](#). **Πέμπτη:** Πατήστε το [βίντεο 3](#) και προσπαθήστε να κάνετε ότι κάνει η κυρία στο βίντεο. Πατήστε παύση, εκτελέσετε και κάθε που ολοκληρώνετε σωστά μία κίνηση, συνεχίστε στην επόμενη. Από το [παιχνιδάκι](#) διαλέξτε άλλα 2 παιχνίδια ή επαναλάβετε όποια σας άρεσαν από τις προηγούμενες μέρες. **Παρασκευή:** Πατήστε το [βίντεο 4](#) αφού βρείτε ένα μικρό στρωματάκι ή μία κουβερτούλα. Διασκεδάστε με το μπαλόνι κάνοντας και

κοιλιακούς. Από το παιχνιδάκι διαλέξτε άλλα 2 παιχνίδια ή επαναλάβετε όποια σας άρεσαν από τις προηγούμενες μέρες. **Σάββατο:** Από το παιχνιδάκι επιλέξτε το παιχνίδι 5 και κάντε εικαστικές δημιουργίες με τα μπαλόνια. Επαναλάβετε ένα από τα 4 βίντεο που σας άρεσε πιο πολύ.

**Κυριακή :** Είναι ημέρα ξεκούρασης, δεν κάνουμε τίποτα. Πάμε βόλτες.

**Δευτέρα:** Ασχοληθείτε με τα 2 πρώτα πειράματα από το παιχνίδάκι. Το 3ο μόνο ενήλικας μπορεί να το κάνει.

Καλή εβδομάδα. Περιμένω τα σχόλια σας από αυτήν την εμπειρία εδώ κάτω σε προσωπικό μήνυμα ή σε email.

Πηγές : safeyoutube.net / paixnidaki.com

Σύνδεσμοι που συνδέονται με τα παραπάνω.

<https://safeyoutube.net/w/1nf5> : Στάση του σώματος στον υπολογιστή

<https://paixnidaki.com/paixnidia-mpalonia-asteia-peiramata/> : Ημερήσιες εργασίες

<https://safeyoutube.net/w/2wd9>: Δραστηριότητες με μπαλόνι και κορδόκι παπουτσιού

<https://safeyoutube.net/w/kwd9>: Δραστηριότητες με μπαλόνι + σπάτουλα μαγειρικής

<https://safeyoutube.net/w/rvd9> : Πιο επιδέξιες δραστηριότητες με μπαλόνι

<https://safeyoutube.net/w/Evd9> : Δραστηριότητες με μπαλόνι και στρώμα

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Δε νομίζω ότι σε ένα μάθημα «γυμναστικής εξ'αποστάσεως» μπορεί να εφαρμοστεί κάποια από τις προαναφερθείσες μεθόδους (συνεργατική, παραγγέλματος, μη αποκλεισμού κλπ δεδομένου ότι τα παιδιά προσπαθούν να εφαρμόσουν αυτά που βλέπουν αλλά εμείς δε γνωρίζουμε πλήρως τις συνθήκες που τα εκτελούν ούτε αν κι εφόσον εμπλακούν και άλλα μέλη της οικογένειας.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Όλοι οι γονείς και τα παιδιά ήταν ενθουσιώδεις για τις δραστηριότητες και τα παιδιά είχαν όρεξη στην αρχή αλλά εγκατέλειψαν γρήγορα. Από την τηλεφωνική επαφή που είχα με γονείς κατάλαβα ότι τα παιδιά δε θέλουν να κάνουν γυμναστική χωρίς τη δασκάλα τους. Όλα μου έλεγαν «κυρία δε θέλουμε να κάνουμε μάθημα από τους υπολογιστές γυρίστε στο σχολείο». Κανείς δε μπορεί να οραματιστεί ένα τέτοιο σχολείο. Πόσο μάλλον όταν τα παιδιά είναι σε χωριό κι έχουν πολλές επιλογές για δραστηριότητες στη φύση. Φυσικά οι ελεύθερες δραστηριότητες στη φύση χωρίς τη φυσική παρουσία του δασκάλου που τα προσεγγίζει με γνώση και αγάπη δεν αξίζουν όπως μου αποκάλυψαν όλοι οι γονείς.

## Καλές πρακτικές στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής

*Βασιλική Τζίβα*

*Συντονίστρια Ε. Ε. ΠΕ11, 1<sup>ο</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Ιονίων Νήσων*

*[vtziva14@gmail.com](mailto:vtziva14@gmail.com)*

Σε αυτή την κρίσιμη περίοδο της ανθρωπότητας κληθήκαμε, ως Συντονιστές Εκπαιδευτικού Έργου, να υποστηρίξουμε τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας ευθύνης μας. Η Περιφερειακή Διεύθυνση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Ιονίων Νήσων περιλαμβάνει, στην εμβέλειά της τις σχολικές μονάδες Κέρκυρας, Κεφαλονιάς, Ζακύνθου, Λευκάδας, Ιθάκης και Παξών.

Κατόπιν ωρίμου σκέψεως και προβληματισμού ο τρόπος που προκρίθηκε για την υποστήριξη των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) Ιονίων Νήσων ήταν η χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, η τηλεφωνική επικοινωνία και στην περίπτωση του νομού Ζακύνθου, η τηλεδιάσκεψη. Οι διάυλοι επικοινωνίας καθορίστηκαν και από το γεγονός ότι, στη συγκεκριμένη χρονική στιγμή, οι συνάδελφοι είχαν πολλά θέματα να διαχειριστούν και δεν χρειαζόταν να αισθανθούν επιπρόσθετη πίεση από την πλευρά μου. Μέσω της διακίνησης μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου προτάθηκε στους εκπαιδευτικούς ο Εθνικός Συσσωρευτής Εκπαιδευτικού Περιεχομένου «Φωτόδεντρο», η πλατφόρμα «Αίσωπος», το διαδικτυακό κανάλι youtube, γενικότερα, η αναζήτηση στο διαδίκτυο, ιστολόγια κλπ. Σε όλες τις περιπτώσεις τονίσθηκε η ανάγκη σεβασμού των πνευματικών δικαιωμάτων και στην περίπτωση που οι ΚΦΑ θα χρησιμοποιούσαν σενάρια ή εφαρμογές, ήταν επιβεβλημένη η αναφορά των δημιουργών. Επιπλέον, προτάθηκε και η αποστολή πολυμεσικού υλικού (βίντεο) – κατασκευής των ιδίων των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής με το οποίο θα μπορούσαν να έρθουν σε επαφή με τους/τις μαθητές/τριές τους. Κύριο μέλημα ήταν να καθησυχάσουν τις ανησυχίες των τάξεών τους και στη συνέχεια να αποστείλουν εκπαιδευτικό υλικό για εφαρμογή από τους μαθητές. Η συχνότητα των αποστολών δεν θα έπρεπε να υπερβαίνει τη μία φορά την εβδομάδα.

Στο κάλεσμα της ΕΑΦΑ που αφορούσε στη διάχυση καλών πρακτικών των συναδέλφων ΚΦΑ του 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ Ιονίων Νήσων, ανταποκρίθηκαν δέκα εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής της Κέρκυρας (έξι εκπαιδευτικοί της Α/θμιας Εκπαίδευσης και τέσσερις εκπαιδευτικοί της Β/θμιας Εκπαίδευσης). Οι καλές πρακτικές που εφαρμόστηκαν υλοποιήθηκαν μέσω σύγχρονης ή ασύγχρονης εκπαίδευσης.

Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι:

- Email
- E-me
- Ιστολόγια
- Βίντεο
- Safe net
- Animation
- Εφαρμογές δημιουργίας βίντεο

- Padlet
- Kahoot
- Hot potatoes
- Scratch
- Συνεργατικά φύλλα
- Google forms
- Google fit
- Google maps
- Crossword Labs
- Actionbound
- Webinar
- Εκπαιδευτική τηλεόραση
- Webex
- Zoom

Οι θεματικές που επιλέχθηκαν στην Α/θμια Εκπαίδευση ήταν:

- Διατροφή
- Στίβος
- Καλαθοσφαίριση
- Πετοσφαίριση
- Παραδοσιακά παιχνίδια της Κέρκυρας
- Ρυθμός
- Σωστή στάση του σώματος κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης με τον υπολογιστή
- Ελληνικοί χοροί
- Ασκήσεις με αντικείμενα που διαθέτει ένα σπίτι
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης
- Παιχνίδια
- Κολύμβηση
- Ενσωμάτωση μαθητών με ιδιαιτερότητες

Οι θεματικές που αξιοποιήθηκαν στη Β/θμια Εκπαίδευση ήταν:

- Πεζοπορία μέσω χαρτογραφημένων διαδρομών
- Φυσική δραστηριότητα με εργαλείο
- Άσκηση & ψυχική υγεία
- Η Φυσική Αγωγή σαν μέσο ευαισθητοποίησης για την αποφυγή του καπνίσματος
- Παραδοσιακοί χοροί της Κέρκυρας ( Άι Γιώργης)
- Γυμναστική στο σπίτι
- Παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού στο ιστορικό κέντρο της Κέρκυρας
- Οδηγίες για τον τρόπο επιλογής προγραμμάτων άσκησης και τον τρόπο τροποποίησης των προγραμμάτων άσκησης

Όλες οι καλές πρακτικές που εφαρμόστηκαν άπτονταν των σκοπών της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Ειδικότερα, τέθηκαν μαθησιακοί στόχοι, αντιληπτικο-γνωστικοί, κοινωνικο-συναισθηματικοί αλλά και ψυχοκινητικοί.

Εν κατακλείδι, οι Κ. Φ. Α. ανταποκρίθηκαν επιτυχώς στο κάλεσμα της κοινωνίας για την εφαρμογή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, τη στιγμή που κανείς δεν είχε ανάλογη προηγούμενη εμπειρία. Παρά όμως τις συντονισμένες προσπάθειες των εκπαιδευτικών για την εφαρμογή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στη τάξη, μικρή ήταν η μερίδα των μαθητών/τριών που παρακολούθησε τα συγκεκριμένα μαθήματα. Μία από τις αιτίες, ενδεχομένως, να ήταν η έλλειψη κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής των οικογενειών. Γενικά, το ζήτημα αυτό θα πρέπει να προβληματίσει τους αρμόδιους, στην περίπτωση μάλιστα που οι εκπαιδευτικοί επανακληθούν να εφαρμόσουν διδασκαλίες εξ αποστάσεως.

**Δημιουργός: Κεχαγιά Μαρία**

**Σχολείο: Δημοτικό Κάτω Κορακιάνας /Δημοτικό Γουβιών, Κέρκυρα**

**Τάξη: Α΄ έως ΣΤ΄ Δημοτικού**

mariakechagia674@gmail.com

### **1. Τίτλος: «Σπάμε τα Ατομικά μας Ρεκόρ»**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι:**

Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων, προσανατολισμός στον χώρο, συντονισμός χέρι -μάτι, λήψη λογικών αποφάσεων. Διαθεματικότητα: Εικαστικά/Χειροτεχνίες.

### **3. Συνολική διάρκεια:**

- Διάρκεια υλοποίησης από τους μαθητές και για τα δύο μέρη του μαθήματος 60΄.

Υπάρχει η δυνατότητα να κάνουν σε διαφορετικές χρονικές στιγμές το κάθε μέρος. Επίσης μπορούν κρατώντας τις κατασκευές να επαναλάβουν το μάθημα μόνοι ή με παρέα όσες φορές το επιθυμούν.

- Διάρκεια υλοποίησης από την εκπαιδευτικό 10 ώρες:

α. Προετοιμασία χώρου (σκηνικού), ρυθμίσεις κάμερας/φωτισμού/αποστάσεων, προετοιμασία εκπαιδευτικού: βάνιμο/μαλλιά/ντύσιμο (1ώρα).

β. Γράψιμο σε χαρτιά A4 των όσων λέει η/ο εκπαιδευτικός σε κάθε «σκηνή» την ώρα της εγγραφής του βίντεο. Τα χαρτιά τοποθετούνται δίπλα στην κάμερα (1 ώρα).

γ. Εγγραφή βίντεο (1 ώρα).

δ. Εύρεση μουσικής και έξτρα εφέ για το βίντεο (1ώρα).

ε. Δημιουργία βίντεο ( 5+ ώρες).

στ. Ανάρτηση μαθήματος στην e-me και στο blog (1 ώρα).

### **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Κάμερα με τρίποδα, υπολογιστής, πρόγραμμα επεξεργασίας βίντεο, χρονόμετρο, υλικά για τις κατασκευές που χρησιμοποιήθηκαν (λευκά χαρτιά A4,μαρκαδόροι, ψαλίδι, κολλητική ταινία), υλικά για τα παιχνίδια (μαξιλάρια, λούτρινα κουκλάκια, καλάθι, πλαστικό μπουκάλι, ένα ζευγάρι κάλτσες).

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

Το μάθημα σχεδιάστηκε για να χρησιμοποιηθεί σε ασύγχρονη εκπαίδευση και αποτελείται από δύο βίντεο.

**A.** Στο πρώτο βίντεο παρουσιάζονται τα υλικά που θα χρειαστούν οι μαθητές/τριες για την υλοποίηση του μαθήματος καθώς και το πως θα φτιάξουν έναν πολύχρωμο χάρτινο κρίκο και καρτέλες με αριθμούς για τα παιχνίδια που θα ακολουθήσουν.

✓ **Υλικά για τις κατασκευές:** Λευκά χαρτιά A4, μαρκαδόροι, ψαλίδι, κολλητική ταινία

1<sup>η</sup> κατασκευή: Κρίκος

- Διπλώνουν ξεχωριστά 3 χαρτιά A4 κατά μήκος.
- Χρωματίζουν τις χάρτινες λωρίδες χαρτιού.
- Κολλάνε τα τρία χαρτιά με την κολλητική ταινία σχηματίζοντας έναν κύκλο.





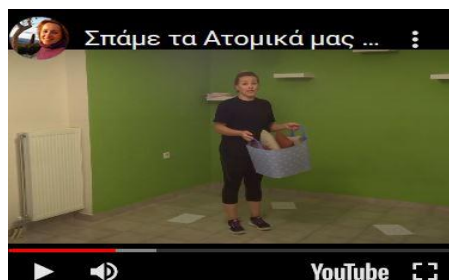
**2<sup>η</sup> κατασκευή:** Θα χρειαστούν 5 χαρτιά A4 για τον σχεδιασμό μεγάλων χρωματιστών αριθμών από το 0 έως το 4.

✓ **Υλικά που πρέπει να συγκεντρωθούν για τα παιχνίδια:** Πλαστικό μπουκάλι με νερό, λούτρινα κουκλάκια και μαξιλάρια, καλάθι, ένα ζευγάρι κάλτσες, χρονόμετρο.

**Β.** Στο δεύτερο βίντεο παρουσιάζονται τα τέσσερα κινητικά παιχνίδια του μαθήματος.

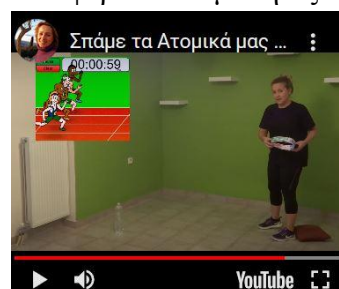
**1<sup>ο</sup> Παιχνίδι «Η Ακαταστασία»:** Σκοπός του παιχνιδιού είναι να χρονομετρήσουν οι μαθητές/τριες πόσο γρήγορα θα συγκεντρώσουν στο καλάθι τους τα μαξιλάρια και τα λούτρινα κουκλάκια που θα σκορπίσουν σε όλο το σπίτι. Μπορούν να δοκιμάσουν να χρονομετρήσουν όσες προσπάθειες θέλουν προσπαθώντας να ξεπεράσουν κάθε φορά το προσωπικό τους ρεκόρ.

**2<sup>ο</sup> Παιχνίδι «Οι Αριθμοί»:** Σκοπός του παιχνιδιού είναι να ακολουθούν οι μαθητές/τριες το ηχητικό μήνυμα της/του εκπαιδευτικού και να τοποθετούν τα μαξιλάρια και τα λούτρινα κουκλάκια από το καλάθι τους στο χαρτί με τον αριθμό που ακούγεται από το βίντεο. Για να ξεκινήσει το παιχνίδι πρέπει πρώτα να τοποθετήσουν στο πάτωμα τα A4 με τους αριθμούς από το 0-4 σχηματίζοντας ένα νοητό πολύγωνο σε αποστάσεις που θα επιλέξουν οι ίδιοι. Όταν ακούγεται ο αριθμός 0 μένουν «άγαλμα» μέχρι να ακουστεί ο επόμενος αριθμός. Συνεχίζουν μέχρι να αδειάσουν το καλάθι.



**3<sup>ο</sup> Παιχνίδι «Το Καλάθι του Στόχου»:** Σκοπός του παιχνιδιού είναι καταφέρουν οι μαθητές/τριες μέσα σε 1'λεπτό να βάλουν όσα περισσότερα «καλάθια» μπορούν χρησιμοποιώντας για «μπάλα» ένα λούτρινο κουκλάκι ή ένα ζευγάρι κάλτσες διπλωμένες σαν μπαλίτσα. Επαναλαμβάνουν τη μέτρηση τους όσες φορές επιθυμούν, προσπαθώντας να ξεπεράσουν το προσωπικό τους ρεκόρ. Η απόσταση του καλαθιού από την αφετηρία (ένα μαξιλάρι) ορίζεται από τον/την μαθητή/τρια.

**4<sup>ο</sup> Παιχνίδι «Ο Κρίκος»:** Σκοπός του παιχνιδιού είναι καταφέρουν οι μαθητές/τριες μέσα σε 1'λεπτό να περάσουν τον χάρτινο κρίκο στο μπουκάλι όσες περισσότερες φορές μπορούν. Επαναλαμβάνουν τη μέτρηση τους όσες φορές επιθυμούν, προσπαθώντας να ξεπεράσουν το προσωπικό τους ρεκόρ. Η απόσταση του μπουκαλιού από την αφετηρία (ένα μαξιλάρι) ορίζεται από τον/την μαθητή/τρια.



\*Το παραπάνω μάθημα καθώς και όλα τα τηλεμαθήματα της περιόδου καραντίνας μπορείτε να τα βρείτε στο link: <http://paizo-sto-dimotiko-1.blogspot.com>

**6. Μέθοδοι διδασκαλίας:** Το παρόν μάθημα ακολουθεί τις μεθόδους: Αυτοελέγχου και Διαφοροποίησης του Βαθμού Δυσκολίας.

**7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη:** Οι μαθητές/τριες σχολίαζαν στην e-me κατά πόσο ξεπέρασαν τα προσωπικά τους ρεκόρ, αν αισθάνθηκαν ικανοποιημένοι με την προσωπική τους βελτίωση και κατά πόσο το βρήκαν διασκεδαστικό.

Δημιουργός: Βασιλική Τζίβα  
 Σχολείο: 4<sup>ο</sup> Δημ. Σχολείο Κέρκυρας  
 Τάξη: Ε'-ΣΤ'  
 vtziva14@gmail.com

## 1. Τίτλος: “ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ”

Η συγκεκριμένη e-δράση εκφράζεται μέσα από τον παρακάτω σκοπό που αναφέρεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του 2011 για τη Φ.Α.

5<sup>ος</sup> Σκοπός: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους και όλες.

## 2. Μαθησιακοί στόχοι :

### Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Να αναπτύξουν θετική στάση, ως προς την υιοθέτηση στάσεων και συμπεριφορών για το σεβασμό της διαφορετικότητας
- Να συνεργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν κατάλληλους ρόλους για την αποδοτικότερη εκτέλεση των καθηκόντων/δραστηριοτήτων που τους ανατίθενται, και -εάν υπάρχουν- να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο προβλήματα, κατά τη διάρκεια της συνεργασίας τους.

### Γνωστικοί

- Να κατανοήσουν τις προσαρμογές που μπορούν να γίνουν στις κινητικές δραστηριότητες έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να μπορούν να συμμετέχουν στο μάθημα
- Να είναι όλοι κινητικά δραστήριοι.

## 3. Συνολική διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

## 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

- Υπολογιστής, τάμπλετ
- Σύνδεση στο διαδίκτυο
- Κειμενογράφος
- Εφαρμογή : <https://www.storyboardthat.com/> εγκατεστημένη στον υπολογιστή ή στο τάμπλετ
- Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

## 5. Συνοπτική περιγραφή

Χρησιμοποιήθηκε η ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Το υλικό στάλθηκε με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στους γονείς των μαθητών. Οι δραστηριότητες που είχαν να ασχοληθούν οι μαθητές αναφέρονται παρακάτω και εμπεριέχονται στο φύλλο εργασίας, που δημιουργήθηκε στο Google doc και ήταν σε κοινή χρήση με μένα, έτσι ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου.

### **Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>**

Αφού πατήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο, παρακολουθήστε το βίντεο που εμφανίζεται <https://www.youtube.com/watch?v=7oOjIFd7JNk>



Στη συνέχεια απαντήστε τις ερωτήσεις που αναφέρονται σε αυτό το βίντεο στο φύλλο εργασίας.

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Πατήστε στον παρακάτω σύνδεσμο και παρακολουθήστε το βίντεο

<https://www.youtube.com/watch?v=yEp2KbZWpKs>

Στη συνέχεια απαντήστε τις ερωτήσεις που αναφέρονται σε αυτό το βίντεο στο φύλλο εργασίας.



Οι περιπέτειες των φίλων μας στο σχολείο

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>

Μέσω της εφαρμογής <https://www.storyboardthat.com/> που βρίσκεται εγκατεστημένη στον υπολογιστή σας δημιουργήστε μια ιστορία 6 διαφανειών η οποία να εξιστορεί πως οι μαθητές ενός σχολείου συμπεριέλαβαν έναν συμμαθητή τους που κινείται με αμαξίδιο στο μάθημα της γυμναστικής (περιέχεται στο φύλλο εργασίας).

## Φύλλο εργασίας

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
Ονοματεπώνυμο:  
Τάξη:  
Ημερομηνία:

<https://docs.google.com/document/d/1jXB1um4tRiRWKXMC4FBac6o5gS2-LbuVYcB5pdq7I9I/edit>



<https://www.youtube.com/watch?>

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτική προσέγγιση που προτείνεται στην παρούσα διδασκαλία στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας της καθοδηγούμενης και της συγκλίνουσας εφευρετικότητας κατά τη διαδικασία μάθησης.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η 3<sup>η</sup> δραστηριότητα αποτέλεσε την αξιολόγηση του μαθήματος. Οι μαθητές εκ του αποτελέσματος φάνηκε ότι μπόρεσαν να κατανοήσουν τη σημασία της ενσωμάτωσης όλων των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αξιοσημείωτο ήταν ότι οι μαθητές/τριες ενθουσιάστηκαν όταν του δόθηκε η πρωτοβουλία να δημιουργήσουν τη δική τους ιστορία μέσω της εφαρμογής <https://www.storyboardthat.com/>. Η συγκεκριμένη animated εφαρμογή είχε χρησιμοποιηθεί και στο παρελθόν από τα παιδιά σε σύγχρονο μάθημα και γι' αυτό δεν τους ήταν άγνωστη. Θα πρέπει να αναφερθεί ότι υπήρχε μικρή αριθμητική συμμετοχή των μαθητών. Αυτό ίσως να οφείλεται στην έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής των οικογενειών, την πιθανή πίεση που εισέπρατταν τα παιδιά από τον υπερβολικό όγκο μαθημάτων στο σπίτι (Γλώσσα, Μαθηματικά), αλλά και στη μη συνειδητοποίηση από μέρους των γονέων της σημασίας της Φυσικής Αγωγής στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών.

Δημιουργός: Ιωάννα Παγκράτη  
 Σχολείο: 7<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Κέρκυρας  
 Τάξη: Γ'  
 annapagrati22@gmail.com

## 1. Τίτλος: *Πεζοπορία και τα Μονοπάτια της Καρδιάς μας!*



## 2. Μαθησιακοί στόχοι

*Αντιληπτικό-γνωστικοί:*

- Να γνωρίσει διαδικτυακά ο μαθητής/τρια, μια εναλλακτική μορφή φυσικής δραστηριότητας, την πεζοπορία (ή οποία μπορεί εύκολα να ενταχθεί στην καθημερινότητα των μαθητών/τριών και των οικείων τους).
- Αναμένεται να αποκτήσει γνώσεις για τον εξοπλισμό και τις βασικές απαιτήσεις συμμετοχής και ασφάλεια.
- Να εφαρμόσει τις γνώσεις και να χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες που θα αποκτήσει για να σχεδιάσει μια πεζοπορική διαδρομή σε μονοπάτι της αρεσκείας του και ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης.
- Να βρει εναλλακτικούς τρόπους φυσικής δραστηριότητας αυτή την δύσκολη περίοδο που διανύουμε και πρέπει να μένουμε στο σπίτι εξ αιτίας των απαγορεύσεων στις μετακινήσεις λόγω Κορωνοϊού.

*Κοινωνικό-Συναισθηματικοί:*

- Να συνειδητοποιήσει ότι η πεζοπορία είναι για όλους και ότι ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης και προηγούμενες κινητικές εμπειρίες του, μπορεί εύκολα να σχεδιάσει και πραγματοποιήσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα πεζοπορίας.
- Να αποκτήσει θετικές στάσεις για την πεζοπορία και κατά συνέπεια για την άσκηση.
- Να μπορεί να βάζει στόχους άσκησης και να τους πραγματοποιεί.
- Να υιοθετήσει, ένα δια βίου δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής, για βελτίωση της ποιότητας ζωής του.

*Ψυχοκινητικοί:*

Να εφαρμόσει κινητικά τα προγράμματα που θα σχεδιάσει και να αναπτύξει ικανότητες κριτικής για να μπορεί να τα τροποποιήσει, όταν οι συνθήκες το απαιτούν.

## 3. Συνολική διάρκεια

1 διδακτική ώρα εξ' αποστάσεως σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας.

#### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Υπολογιστής για τον καθηγητή, υπολογιστές ή κινητές συσκευές ((tablets, κινητά τηλέφωνα (smart phones)), για τους μαθητές. Απαραίτητη η γρήγορη σύνδεση στο διαδίκτυο. Δημιουργία μαθήματος στην η-Τάξη για να αναρτηθεί το φύλλο εργασίας. Κωδικοί που θα δοθούν στους μαθητές/τριες, για εγγραφή στην ηλεκτρονική σχολική τάξη και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο. Η πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Cisco Webex, μέσω της οποίας θα υλοποιηθεί η σύγχρονη εκπαίδευση. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να διαθέτουν κειμενογράφο, Google Drive και το λογισμικό Google Earth. Θα χρησιμοποιηθούν επίσης τα λογισμικά Kahoot, Padlet και τα συνεργατικά έγγραφα της Google (Google doc).

#### 5. Συνοπτική περιγραφή

Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε την περίοδο που τα σχολεία ήταν κλειστά λόγω του Covid-19. Το φύλλο εργασίας παρουσιάστηκε στους μαθητές σε σύγχρονη τηλεεκπαίδευση. Εκεί λύθηκαν οι περισσότερες απορίες. Οι μαθητές/τριες είχαν την δυνατότητα επικοινωνίας με την εκπαιδευτικό, μέσω της η-Τάξης, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, κινητό τηλέφωνο και Viber. Οι δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν από τους μαθητές/τριες στον δικό τους χρόνο.

Στη 1<sup>η</sup> δραστηριότητα, περιηγήθηκαν στο διαδίκτυο και αναζήτησαν πληροφορίες για την πεζοπορία και τον απαραίτητο εξοπλισμό. Τους δόθηκαν κάποιες βοηθητικές ιστοσελίδες, αλλά μπορούσαν να περιηγηθούν και ελεύθερα.

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B5%CE%B6%CE%BF%CF%80%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1>  
<https://www.pezoporia.gr/pez/default.asp>  
<https://www.activesundays.org/what-to-bring-on-a-hike.html>  
<https://adventure.com/index.php/themata/oreivasia/item/2809-ta-10-pio-syxna-lathi-meros-lo-pezoporia>  
<http://www.hellaspath.gr/index.php?p=8>

Στη 2<sup>η</sup> δραστηριότητα, άνοιξαν ένα προκατασκευασμένο Padlet και περιέγραψαν την αγαπημένη τους διαδρομή στο νησί μας. Επιπρόσθετα ανέβασαν αρχεία βίντεο ή φωτογραφιών ή συνδέσμων για αυτή την διαδρομή, καθώς και την αποτύπωση της στο χάρτη με την χρήση των προγραμμάτων, Google Earth, Maps.

[https://el.padlet.com/annapagrati22\\_edu/kk0w3oegwcsnsgts](https://el.padlet.com/annapagrati22_edu/kk0w3oegwcsnsgts)

Στη δραστηριότητα 3α, οι μαθητές/τριες άνοιξαν τον παρακάτω σύνδεσμο με τις οδηγίες για άσκηση, που δόθηκαν από τον λοιμωξιολόγο, κ. Σωτήρη Τσιόδρα, κατά την διάρκεια της καραντίνας.

<https://www.pagenews.gr/2020/04/11/ellada/tsiodras-gia-askisi-trianta-lepta-perpatima-tin-imera-einai-idanika/>

και ένα με οδηγίες για το πώς φτιάχνουμε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης.

<https://www.hollandandbarrett.com/the-health-hub/weight-management/fitness/exercise/weekly-exercise-plan/>

Στη δραστηριότητα 3β, σχεδίασαν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης και πεζοπορίας για την περίοδο του εγκλεισμού στο σπίτι (είχαμε περιορίσει τις μετακινήσεις μας). Το πρόγραμμα περιελάμβανε άσκηση μέσα ή κοντά στο σπίτι. Τους δόθηκε το ακόλουθο συνεργατικό έγγραφο (Google doc.), για να καταγράψουν το ατομικό τους πρόγραμμα.

[https://docs.google.com/document/d/18QfuMD5uuyeA8uuTWqVFte8sLAo2QHkptzqbjgDYv\\_o/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/18QfuMD5uuyeA8uuTWqVFte8sLAo2QHkptzqbjgDYv_o/edit?usp=sharing)



Στη 4<sup>η</sup> δραστηριότητα, συμμετείχαν σε ένα βιντεοπαιγνίδι με το λογισμικό Kahoot, με το οποίο και αξιολογήθηκαν. Τα αποτελέσματα (χρόνου, κατάταξης), εξάχθηκαν αυτόματα και έγιναν γνωστά στους μαθητές/τριες.

[https://kahoot.it/challenge/01184538?challenge-id=e5c77067-01a5-4b51-8f14-51272e9709c5\\_1593237137689](https://kahoot.it/challenge/01184538?challenge-id=e5c77067-01a5-4b51-8f14-51272e9709c5_1593237137689)

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Καθοδηγούμενη, μαθητοκεντρική με διαδραστική συνεργατική μάθηση. Εξατομικευμένη κατάκτηση γνώσης ανάλογα με τις ικανότητες του κάθε μαθητή.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η συμμετοχή των μαθητών/τριών ήταν μεγάλη στην σύγχρονη τηλεδιάσκεψη παρά το γεγονός ότι υπήρξαν πολλά προβλήματα (σύνδεσης διαδικτύου, έλλειψη εξοπλισμού από πολλούς κ.α.). Στους μαθητές/τριες δεν άρεσε η η-Τάξη και δεν έκαναν όλοι εγγραφή για να πραγματοποιήσουν τις δραστηριότητες. Όταν άνοιξαν τα σχολεία πληροφορήθηκα ότι πολλοί μαθητές/τριες δυσκολεύτηκαν να εγγραφούν και να κατανοήσουν την λειτουργία της η-Τάξης.

Επίσης πολλοί μαθητές/τριες δεν διαθέτουν υπολογιστή και δεν κατάφεραν να πραγματοποιήσουν τις εργασίες από το κινητό. Αρκετοί πραγματοποίησαν τις δραστηριότητες του φύλλου εργασίας, με το άνοιγμα των σχολείων και αφού τους δόθηκαν επιπρόσθετες διευκρινήσεις. Σίγουρα η απότομη μετάβαση στην εξ' αποστάσεως εκπαίδευση τους δυσκόλεψε ιδιαίτερα και αρκετοί δεν συμμετείχαν σε καμία σύγχρονη και ασύγχρονη διδασκαλία σε κανένα μάθημα.

Όσον αφορά το φύλλο εργασίας τα σχόλια από τους μαθητές/τριες ήταν θετικά. Τους άρεσε ιδιαίτερα το Kahoot (βιντεοπαιγνίδι), αλλά δυσκολεύτηκαν με το Google,Earth-Maps και ελάχιστοι πραγματοποίησαν την δραστηριότητα. Επίσης προτιμούν να γράφουν στο Padlet και όχι σε συνεργατικά έγγραφα. Αυτό που με προβλημάτισε, είναι το ότι η πλειοψηφία των μαθητών/τριών, πρώτη φορά ήρθε σε επαφή με τα εργαλεία και λογισμικά που χρησιμοποιήθηκαν.

Πιστεύω ότι οι στόχοι του μαθήματος πραγματοποιήθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Το πιο σημαντικό για μένα ήταν το ότι, οι μαθητές/τριες εν μέσω πανδημίας δεν έχασαν την επαφή με την εκπαιδευτικό και το μάθημα της Φ.Α., κάτι που είπαν και οι ίδιοι με ενθουσιασμό, όταν ξαναβρεθήκαμε στο σχολείο.



---

**Δημιουργός: Σίμου Θεοφάνης, PhD**

**Σχολείο: Γυμνάσιο Αμφιπαγιτών «Ανδρέας Κάλβος»**

**Τάξη: Α-Β-Γ**

thsimou@hotmail.com

### **1. Τίτλος: “Τι προσέχουμε στα προγράμματα Fitness στο διαδίκτυο”**

### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Ο σκοπός του συγκεκριμένου σεναρίου είναι να μάθουν οι μαθητές κάποιες βασικές αρχές που πρέπει να προσέχουν στα προγράμματα Fitness ώστε να μπορούν να τα προσαρμόσουν στις δικές τους φυσικές δυνατότητες. Οι επιμέρους του στόχοι είναι οι εξής:

Ως προς το γνωστικό αντικείμενο:

- Να μπορούν να μειώσουν ή να αυξήσουν την ένταση μιας άσκησης.
- Να μάθουν ότι χρειάζεται να γυμνάζουν εναλλάξ διαφορετικές μυϊκές ομάδες.

Ως προς τη χρήση των ΤΠΕ:

- Να χρησιμοποιήσουν την πλατφόρμα της ηλεκτρονικής τάξης <https://eclass.sch.gr/>
- Να αξιοποιήσουν τον ψηφιακό πίνακα <https://padlet.com> για να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους προγράμματα γυμναστικής.
- Να αξιολογήσουν τις γνώσεις μέσα από το διαδικτυακό εργαλείο [kahoot.it](https://kahoot.it)
- Να χειριστούν μία πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης της αρεσκείας τους (Skype, Messenger, Viber, Instagram κτλ) για να έρθουν σε επικοινωνία με κάποιους συμμαθητές τους.
- Να αξιοποιηθεί από τον εκπαιδευτικό η εφαρμογή <https://www.videoscribe.co/en> για τη δημιουργία animation video.

Ως προς τη μαθησιακή διαδικασία:

- Να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους για να λύσουν το τελικό κουίζ αξιολόγησης.
- Να προσεγγίζουν κριτικά τα προγράμματα Fitness του διαδικτύου ώστε να γυμνάζονται με ασφάλεια.

### **3. Συνολική διάρκεια**

Επειδή το συγκεκριμένο σενάριο αφορά στον ασύγχρονο τρόπο διδασκαλίας, ο χρόνος ολοκλήρωσης του από τον κάθε μαθητή μπορεί να διαφέρει. Ωστόσο, εκτιμάται ότι ο χρόνος που απαιτείται για να ολοκληρωθούν όλες οι δραστηριότητες του συγκεκριμένου σεναρίου είναι 45’.

#### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Πρέπει όλοι οι μαθητές να έχουν κάνει λογαριασμό στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο και να έχουν εγγραφεί στο συγκεκριμένο μάθημα που θα είναι αναρτημένο στην πλατφόρμα <https://eclass.sch.gr/>. Επίσης, θα πρέπει ο εκπαιδευτικός να έχει αναρτήσει στην προαναφερθείσα πλατφόρμα τους υπερσυνδέσμους μέσα από τους οποίους θα κατευθύνει τους μαθητές στο βίντεο του μαθήματος, καθώς και τους συνδέσμους που οδηγούν στον ψηφιακό πίνακα padlet και στο τελικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ιστοσελίδας <https://kahoot.it/>. Για το σκοπό αυτό χρειάζονται τα εξής:

- Ατομικός υπολογιστής ή κινητό ή τάμπλετ με σύνδεση στο internet για κάθε μαθητή.
- Εγγραφή στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο <https://www.sch.gr/>
- Χρήση της πλατφόρμας <https://eclass.sch.gr/> και εγγραφή στο αντίστοιχο μάθημα.
- Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης (Skype, Facebook ή Viber).
- Εφαρμογή <https://www.videoscribe.co/en> για τη δημιουργία animation video.
- Ψηφιακός πίνακας <https://el.padlet.com/>
- Εφαρμογή <http://www.cakewalk.com/products/SONAR> για επεξεργασία ήχου.
- Διαδικτυακό εργαλείο αξιολόγησης <https://kahoot.it/>

#### 5. Συνοπτική περιγραφή

Σύμφωνα με το Βιβλίο Εκπαιδευτικού Α' Γυμνασίου (Γούδας Μ., Γεροδήμος Β., Παπαχαρίσης Β. & Χασάνδρα Μ., 2007) καθώς και με τον Οδηγό Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου (Διγγελίδης Ν., Μυλώσης Δ. & Παπαϊωάννου Α., 2014) οι μαθητές οφείλουν να μάθουν τις βασικές αρχές της ασφαλούς άσκησης, καθώς και κάποιες απλουστευμένες αρχές προπονητικής ώστε να μπορούν βαθμιαία να προσαρμόζουν έτοιμα προγράμματα άσκησης και να αναπτύσσουν τα δικά τους. Για το σκοπό αυτό, οι μαθητές, αφού συνδεθούν στην πλατφόρμα <https://eclass.sch.gr/>, πλοηγούνται στις ενότητες του παρόντος διδακτικού σεναρίου για να ολοκληρώσουν τις παρακάτω δραστηριότητες:

- Αρχικά, παρακολουθούν ένα βίντεο διάρκειας 5' με τίτλο «Τι να προσέχουμε στα προγράμματα Fitness» πατώντας στον υπερσύνδεσμο <https://youtu.be/OGThi2qFofs>. Το βίντεο αυτό έχει δημιουργηθεί αποκλειστικά για τις ανάγκες του συγκεκριμένου σεναρίου αξιοποιώντας την εφαρμογή <https://www.videoscribe.co/en> και αποτελεί προϊόν επίπονης και πολυήμερης εργασίας. Πρόκειται για ένα animation video, όπου μέσα από την αφήγηση πάνω σε εικόνες που σχεδιάζονται σ' έναν καμβά, παρέχονται πληροφορίες στους μαθητές για τους κανόνες ασφάλειας που πρέπει να τηρούν όταν εφαρμόζουν στο σπίτι τους ένα πρόγραμμα γυμναστικής από το διαδίκτυο, καθώς επίσης και τι μπορούν να κάνουν για να το προσαρμόσουν στις προσωπικές τους δυνατότητες.



- II. Στη συνέχεια καλούνται οι μαθητές να αναζητήσουν στο διαδίκτυο ένα πρόγραμμα Fitness και τηρώντας τους κανόνες που έμαθαν από το προηγούμενο βίντεο να το ακολουθήσουν προσαρμόζοντάς όποιες ασκήσεις κρίνουν ότι χρειάζεται στις προσωπικές τους δυνατότητες.
- III. Τέλος, να επικολλήσουν το δικτυακό τόπο του προγράμματος που ακολούθησαν στον ψηφιακό πίνακα <https://padlet.com/thsimou71/kqkzaeg46a68z0e7> ώστε να μπορούν να τον μοιραστούν με τους συμμαθητές τους. Έτσι, έχουν όλοι οι μαθητές τη δυνατότητα να διαμοιράσουν πληροφορίες στους συμμαθητές τους, αφού προηγηθεί η έγκριση της καταλληλότητας τους από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

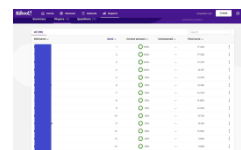
Όπως προαναφέρθηκε το συγκεκριμένο σενάριο υλοποιείται με τη μέθοδο της εξ αποστάσεως ασύγχρονης διδασκαλίας. Υπάρχει ωστόσο το συνεργατικό στοιχείο, αφού οι μαθητές παροτρύνονται με τη βοήθεια της τεχνολογίας να επικοινωνήσουν μεταξύ τους για (α) να μοιραστούν προγράμματα Fitness και (β) να απαντήσουν στο τελικό κουίζ του μαθήματος. Επιπλέον, με τη χρήση του animation και των κινητών εικόνων, έννοιες σύνθετες και πληροφορίες που θα ήταν δύσκολο να διδαχθούν επιτυχώς στους μαθητές με κάποιο άλλο μέσο, εικονοποιούνται και γίνονται προσιτές στους μαθητές αυξάνοντας τη συμμετοχή και το ενδιαφέρον τους.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

- I. Ο καθηγητής σε πρώτη φάση μπορεί να αξιολογήσει πόσο κατανοητά έγιναν τα διδακτικά μηνύματα του βίντεο στους μαθητές από την επιλογή των προγραμμάτων που αναρτώνται από τους μαθητές στον ψηφιακό πίνακα <https://padlet.com/thsimou71/kqkzaeg46a68z0e7>.



- II. Η τελική αξιολόγηση, δηλαδή ο βαθμός επίτευξης των γνωστικών στόχων του μαθήματος αξιολογείται μέσω του ερωτηματολογίου που έχει αναρτήσει ο εκπαιδευτικός στο διαδικτυακό εργαλείο <https://kahoot.it> στον υπερσύνδεσμο [https://kahoot.it/challenge/0274321?challenge-id=27338f7f-ca02-4a65-940a-a1b164c9526e\\_1589100312666](https://kahoot.it/challenge/0274321?challenge-id=27338f7f-ca02-4a65-940a-a1b164c9526e_1589100312666)



Δημιουργός: Σουμπλής Υάκινθος  
 Σχολείο: 2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Κέρκυρας  
 Τάξη: Β  
 soumplis29@gmail.com

### 1. Τίτλος: *Εμπρός καλά μου χεράκια!!!*

### 2. Μαθησιακοί στόχοι

Ο κύριος σκοπός της e-δράσης είναι:

Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και η παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

Οι επιμέρους στόχοι

#### Γνωστικοί στόχοι

Οι μαθητές να:

- αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τα βασικά σημεία εκτέλεσης της πάσας με τα δάχτυλα,
- αναγνωρίζουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης και τις δυνατότητές εκτέλεσης της πάσας με τα δάχτυλα γνωρίζοντας το ρόλο και τη σημασία των αρχών της φυσικής στην αποτελεσματική εκτέλεση - απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και η παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας,
- να αναγνωρίζουν και να περιγράφουν την αλληλουχία των κινήσεων της πάσας με τα δάχτυλα,
- εντοπίζουν και να διορθώνουν λάθη κατά την εκτέλεση της πάσας με τα δάχτυλα.

### 3. Συνολική διάρκεια

1 διδακτική ώρα με την σύγχρονη εκπαίδευση (35-40 λεπτά).

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

- Προσωπικός υπολογιστής με μικρόφωνο, ηχεία και επικοινωνιακά κάμερα
  - λειτουργικά συστήματα (π.χ. Windows, MacOS, Linux),
- ή τάμπλετ ή έξυπνο κινητό (με εφαρμογές Cisco Webex Meetings – Google Play App Store).
- Σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Κειμενογράφος (π.χ. word), πρόγραμμα αναπαραγωγής ταινιών για την παρακολούθηση βίντεο (π.χ. VLC Media Player).

### 5. Συνοπτική περιγραφή

#### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα (χρονική διάρκεια 10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός αρχικά αναφέρεται στη σημασία της μετωπικής πάσας με τα δάχτυλα και στον συντονισμό των χεριών, των ποδιών και του σώματος για την ορθή εκτέλεση της. Στη συνέχεια μέσω του διαμοιρασμού της οθόνης προβάλλει το βίντεο <https://drive.google.com/file/d/1BSYBhILrCdLWXsIUbFJag29KT1KEqrO/view?usp=sharing> το οποίο περιγράφει αναλυτικά όλες τις φάσεις τοποθέτησης των χεριών στην μπάλα. Ο εκπαιδευτικός επεξηγεί τη κίνηση των χεριών και προτρέπει τους μαθητές να παρατηρήσουν την κίνηση των χεριών και του σώματος. Στο τέλος της παρουσίασης,

οι μαθητές απαντούν στις ερωτήσεις κατανόησης που θέτει ο εκπαιδευτικός και λαμβάνουν ανατροφοδότηση από αυτόν, σχετικά με τη σωστή/λανθασμένη απάντηση. Ο εκπαιδευτικός μέσω της επιλογής «Annotate» παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές να σημειώνουν να υπογραμμίζουν και να επισημάνουν κατά τη διάρκεια της παρουσίασης ή της ανατροφοδότησης σημεία κλειδιά της λειτουργίας των χεριών και του σώματος όταν τους ζητηθεί ή σημεία που θεωρούν ότι χρήζουν επεξήγηση.

#### 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα (χρονική διάρκεια 10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός μέσω του διαμοιρασμού της οθόνης προβάλλει το βίντεο που βρίσκεται στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://drive.google.com/file/d/1xuOdmgaiQInGA8syJaC9nhX761GuHLOf/view?usp=sharing> το οποίο περιγράφει αναλυτικά όλες τις φάσεις τοποθέτησης των ποδιών και του σώματος στη διαδικασία της υποδοχής και της απελευθέρωσης της μπάλας στην πάσα με τα δάχτυλα. Ο εκπαιδευτικός επεξηγεί τη κίνηση των ποδιών και προτρέπει τους μαθητές να παρατηρήσουν την κίνηση των ποδιών και του σώματος. Στο τέλος της παρουσίασης, οι μαθητές απαντούν στις ερωτήσεις κατανόησης που θέτει ο εκπαιδευτικός και λαμβάνουν ανατροφοδότηση από αυτόν, σχετικά με τη σωστή/λανθασμένη απάντηση. Ο εκπαιδευτικός μέσω της επιλογής «Annotate» παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές να σημειώνουν να υπογραμμίζουν και να επισημάνουν κατά τη διάρκεια της παρουσίασης ή της ανατροφοδότησης σημεία κλειδιά της λειτουργίας των ποδιών και του σώματος όταν τους ζητηθεί ή σημεία που θεωρούν ότι χρήζουν επεξήγηση.

#### 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα (χρονική διάρκεια 15-20 λεπτά)

Εκπαιδευτικός χωρίζει το τμήμα σε δύο ομάδες των τεσσάρων μαθητών (ομάδα «Χέρια» και ομάδα «Πόδια»). Αν οι μαθητές είναι περισσότεροι από οχτώ είναι δυνατόν να δημιουργηθούν περισσότερες ομάδες των τεσσάρων μαθητών, δηλαδή σχηματίζονται επιπλέον ομάδες «Χέρια» ή ομάδες «Πόδια» με τα αντίστοιχα συνεργατικά έγγραφα.

Στους μαθητές της ομάδας «Χέρια» διαμοιράζεται μέσω chat ο παρακάτω σύνδεσμος:

<https://docs.google.com/document/d/1aM-TybHq6qskZmFU7fvsqgLbrHxeIGyO5heR0sYRnx0/edit?usp=sharing> και καλούνται στο συγκεκριμένο συνεργατικό φύλλο (Google doc) να διατυπώσουν ερωτήσεις για να τις απευθύνουν στην συνέχεια στους συμμαθητές τους αναφορικά με τα βασικά σημεία των χεριών στην πάσα με τα δάχτυλα.

Στους μαθητές της ομάδας «Πόδια» διαμοιράζεται μέσω chat ο παρακάτω σύνδεσμος:

<https://docs.google.com/document/d/1oKQMWwh6Szw2k5RjmqOad-6YI6uk6s9GhY-RxdQbIso/edit?usp=sharing> και καλούνται να διατυπώσουν ερωτήσεις σε ένα συνεργατικό φύλλο (Google doc) ερωτήσεις για να τις απευθύνουν στην συνέχεια στους συμμαθητές τους αναφορικά με τα βασικά σημεία των ποδιών στην πάσα με τα δάχτυλα.

Η αξιολόγηση του μαθήματος υλοποιείται με τη χρήση των ερωτήσεων που διατυπώνει η κάθε ομάδα μαθητών στην 3<sup>η</sup> δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα οι μαθητές της ομάδας «Χέρια» απευθύνουν στους μαθητές της ομάδας «Πόδια» τις ερωτήσεις που διατύπωσαν αναφορικά με τη σωστή τοποθέτηση των χεριών στη διάρκεια της πάσας με τα δάχτυλα. Οι μαθητές της ομάδας «Πόδια» απευθύνουν τις ερωτήσεις τους στους μαθητές της ομάδας «Χέρια» για να απαντήσουν.

Τέλος καλούνται οι μαθητές να επισκεφτούν τον παρακάτω σύνδεσμο για να σχολιάσουν, να αναφέρουν τις εντυπώσεις τους κ.α.

<https://padlet.com/a311550/l8ccebfnfs12v1cna>

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Επιλέγεται η μαθητοκεντρική μέθοδος. Δίνεται έμφαση στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών και αξιοποιείται η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση με τη χρήση των συνεργατικών εγγράφων (Google doc) στην 3<sup>η</sup> δραστηριότητα και στη διαδικασία της αξιολόγησης.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Για την επιτυχή υλοποίηση του σεναρίου προηγήθηκε πολύωρη προετοιμασία για τη δημιουργία των δραστηριοτήτων και ερεύνα για την ανεύρεση των κατάλληλων ψηφιακών εργαλείων. Η συμμετοχή των μαθητών της τάξης στην εξ αποστάσεως διδασκαλία δεν ήταν καθολική γιατί στο σύνολο τους οι μαθητές δεν είχαν τη δυνατότητα να συνδεθούν στην πλατφόρμα Webex Meetings του Υπουργείου Παιδείας και δεν ήταν εξοικειωμένοι με τη διδασκαλία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι μαθητές όμως που παρακολούθησαν τα εξ αποστάσεως μαθήματα στην πλειοψηφία τους φαίνεται να συμμετείχαν ευχάριστα στις δραστηριότητες.

Παρατηρήθηκαν μικρές καθυστερήσεις στην υλοποίηση των δραστηριοτήτων. Σημαντικοί παράγοντες για τις καθυστερήσεις αυτές θεωρούνται:

- η καινούργια για τους μαθητές διαδικασία διδασκαλίας (εξ αποστάσεως εκπαίδευση),
- η μικρή δυσκολία χειρισμού ορισμένων ψηφιακών εργαλείων,
- οι χαμηλές ταχύτητες των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου ορισμένων μαθητών και του εκπαιδευτικού.

Επιπροσθέτως ορισμένοι μαθητές δεν μπόρεσαν να έχουν πρόσβαση στην επεξεργασία των συνεργατικών εγγράφων της 3ης δραστηριότητας διότι παρακολουθούσαν το μάθημα μέσω κινητού ή σταθερού τηλεφώνου. Έτσι εντάχθηκαν σε ομάδα και συμμετείχαν προφορικά ή μέσω chat στη διατύπωση των ερωτημάτων. Για το λόγο αυτό οι ομάδες αποτελούνταν με περισσότερα από τέσσερα άτομα.



**Δημιουργός:** Αναστασία Δουκάκη  
**Σχολείο:** Δημοτικό Σχολείο Σπαρτύλα Κέρκυρα  
**Τάξη:** Ε'-ΣΤ'  
 nadoukaki06@yahoo.gr

**Τίτλος:** *ΡΙΨΕΙΣ: «Πέτα το ακόντιο όπως ο Οβελίξ»*

**Μαθησιακοί στόχοι:** Μέσα από τις ρίψεις οι μαθητές/τριες οδηγούνται να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε ορισμένα αγωνίσματα. Να καλλιεργήσουν τις φυσικές τους ικανότητες ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία. Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία και τη θέληση. Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής. Να αναγνωρίσουν και να σέβονται την προσπάθεια του αντιπάλου.

Συγκεκριμένα:

*Στον σωματικό τομέα (Ψυχοκινητικό):* Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.

*Στο συναισθηματικό τομέα:* Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.

*Στο γνωστικό τομέα:* Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τα αρχαία Ολυμπιακά αγωνίσματα.

Ειδικότερα: Η διδασκαλία των ρίψεων και πιο συγκεκριμένα του ακοντισμού μέσω χρήσης ΤΠΕ δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να έχουν μια πλήρη εικόνα πληροφοριών και τεχνικής του αγωνίσματος και συμμετοχή σε ψηφιακές δράσεις μέσα από τις οποίες θα εμπεδώσουν το αντικείμενο.

**Συνολική διάρκεια:** Μία ώρα (60')

**Υλικοτεχνική υποδομή:** Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές (ένας για κάθε συμμετέχοντα) συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και εφοδιασμένοι με κάμερα και μικρόφωνο, απαραίτητα για την επικοινωνία διδάσκοντα - μαθητών μέσω εκπαιδευτικής πλατφόρμας.

**Συνοπτική περιγραφή:** Χρησιμοποιείται μικτή (σύγχρονη και ασύγχρονη) μορφή εξ αποστάσεως διδασκαλία καθώς το ερωτηματολόγιο γνώσεων και το αντίστοιχο της αξιολόγησης επιστρέφουν στον εκπαιδευτικό σε δεύτερο χρόνο, δηλαδή ασύγχρονα.

**-Γενικές πληροφορίες για τον ακοντισμό:** Οι μαθητές οδηγούνται στο [σύνδεσμο](#) της Wikipedia αντλώντας πληροφορίες για την ιστορική εξέλιξη, τα χαρακτηριστικά του οργάνου, την τεχνική της ρίψης και τους σημαντικότερους Έλληνες ακοντιστές. Έτσι μαθαίνουν για παράδειγμα ότι το ακόντιο στην Αρχαία Ελλάδα το χρησιμοποιούσαν στον πόλεμο και στο κυνήγι. Υπήρχαν δύο ειδών αγώνες. Εκτίναξη του ακοντίου σε μήκος, που ονομαζόταν «εκηβόλος ακοντισμός», και εκτίναξη του ακοντίου σε στόχο, που ονομαζόταν «Στοχαστικός ακοντισμός». Επίσης ότι ο ακόντιο χρησιμοποιήθηκε στο Βυζάντιο, όπως και στις προηγούμενες εποχές ως όπλο πολεμικό, εκτός από όργανο για το κυνήγι μεγάλων άγριων ζώων και ως αθλητικό όργανο. Στην Αρχαιότητα ήταν ένα από τα αγωνίσματα του πεντάθλου, κι ότι στο μέσο του ακοντίου



υπήρχε δερμάτινη λωρίδα διπλωμένη σε θηλιά η «αγκύλη», δεμένη περίπου στο κέντρο βάρους του ακοντίου. Το ακριβές σημείο του δεσίματος της αγκύλης το ρύθμιζε ο κάθε αθλητής κατά τη δική του αντίληψη και την τεχνική που χρησιμοποιούσε. Όσο αφορά την τεχνική, ρίψης του ακοντίου περιλαμβάνει

δυο μέρη. Στο πρώτο μέρος (που δίνει την ενέργεια για τη ρίψη του ακοντίου) και το δεύτερο μέρος της φοράς (κίνηση) Στα τρία τελευταία βήματα εκτελεί μια «ψαλιδωτή» κίνηση με τα πόδια.

Στη συνέχεια παρέχονται κάποιες ακόμα πληροφορίες από το [φωτόδεντρο](#) οι οποίες περιέχονται στο κεφάλαιο 6 του ψηφιακού εγχειριδίου, κάποιες κοινές με εκείνες του [παραπάνω συνδέσμου](#), μια δεύτερη ματιά προς υπενθύμιση, κάποιες άλλες πολύ σημαντικές καθώς απευθύνονται σε παιδιά σχολικής ηλικίας και αφορούν την τεχνική ρίψης του οργάνου.

Κατά τη διάρκεια της παροχής πληροφοριών επιτελείται διαδραστική συμμετοχή με τους μαθητές να καλούνται να ανασύρουν από τη μνήμη τους σχετικές γνώσεις, να θέτουν ερωτήματα και να παρεμβαίνουν στα λεγόμενα των συμμαθητών τους τηρουμένης όμως μιας σειράς μέσω σχετικής λειτουργίας της πλατφόρμας.

-[Παραπομπή σε βίντεο](#) από το youtube μέσω συνδέσμου του φωτόδεντρου για τη γνωριμία με τις ρίψεις. Προβάλλεται το τμήμα που αφορά την τεχνική του ακοντίου δηλαδή από το 4,30' ως το 5,54' διάρκεια 1,44', καθώς κι ακόμα ένα βιντεάκι με τον [Αστεριζή](#) να επιδίδεται στη ρίψη του οργάνου, διάρκειας 1,30'.

-Ακολουθεί [ψηφιακή αφήγηση](#) καθώς και μια [ψηφιακή παρουσίαση](#).

-[ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ](#): ( σε google doc.)

Επιτελείται διαμοιρασμός σε ψηφιακά δωμάτια. Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν



σε ένα [ερωτηματολόγιο](#) αφού συνεργαστούν ανά τρεις. Τους δίνεται ένα δεκάλεπτο πριν επιστρέψουν όλοι στην πλατφόρμα.

**Μέθοδοι διδασκαλίας:** Το μοντέλο διδασκαλίας που εφαρμόστηκε ήταν μεικτό καθώς ξεκίνησε ως καθοδήγηση, στην πορεία οι μαθητές συμμετείχαν ενεργά και τέλος μέσω συνεργατικού εργαλείου και σε ομάδες απάντησαν τη δραστηριότητα.

**Αξιολόγηση:** Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε δεύτερο χρόνο (ασύγχρονα) στο [ερωτηματολόγιο αξιολόγησης](#) σχετικά με το τι αποκόμισαν από την ψηφιακή διαδραστική διαδικασία.

Ο αναστοχασμός στη συγκεκριμένη e- δράση θα μπορούσε να κατευθυνθεί στην ανταπόκριση στα χρονικά όρια, στην παροχή ποικίλων προσεγγίσεων του αντικειμένου, καθώς και στη δυνατότητα της απρόσκοπτης συμμετοχής όλων των μαθητών ανεξάρτητα από το επίπεδο και τυχόν ιδιαιτερότητές τους, όντας μοιρασμένοι σε ανομοιογενείς, ως προς τη σύσταση ομάδες.

Ωστόσο θα μπορούσε να εξασφαλίζει πιο ενεργή συμμετοχή των μαθητών σε δραστηριότητες. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ο *επικουρικός ρόλος* της e- μάθησης στη Φυσική Αγωγή γενικότερα λόγω της βιωματικής μορφής του αντικειμένου.

---

**Δημιουργός: Ελένη Μαρία Κορωνάκη**  
**Σχολείο: 14<sup>ο</sup> Δημ Σχολείο Κέρκυρας**  
**Τάξη: Ε' -ΣΤ '**  
 elenikoronaki@hotmail.gr

### **1. Τίτλος: Μπιρμπιτσιόλα δεκατσιόλα-Κερκυραϊκό κρυφτό**

Το σενάριο εκφράζεται μέσα από τον παρακάτω σκοπό που αναφέρεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φ.Α. (2011).

**Σκοπός 4** Απόκτηση θετικής εμπειρία από τη Φυσική Αγωγή κι ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας

### **2. Μαθησιακοί στόχοι :**

#### Αντιληπτικο-Γνωστικοί

- Να γνωρίζουν την ιστορική αναδρομή του παιχνιδιού
- Να μπορούν να κατανοήσουν τις οδηγίες του παιχνιδιού
- Να συνεργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν κατάλληλους ρόλους για την αποδοτικότερη εκτέλεση των καθηκόντων/δραστηριοτήτων που τους ανατίθενται, και -εάν υπάρχουν- να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο προβλήματα, κατά τη διάρκεια της συνεργασίας τους.

#### Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Να αναπτύξουν θετική στάση, ως προς την υιοθέτηση του παιχνιδιού ως φυσική δραστηριότητα
- Να συνδεθούν με τις προηγούμενες γενεές και να κατανοήσουν τις εμπειρίες του παιχνιδιού των παππούδων τους.

### **3.Συνολική διάρκεια: 1 διδακτική ώρα**

### **4.Υλικοτεχνική Υποδομή**

Κινητό τηλέφωνο

Laptop

χρήση κάμερας

Internet Blog. <https://koronakieleni14.blogspot.com/?m=1>

Webex

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

### **5. Συνοπτική περιγραφή**

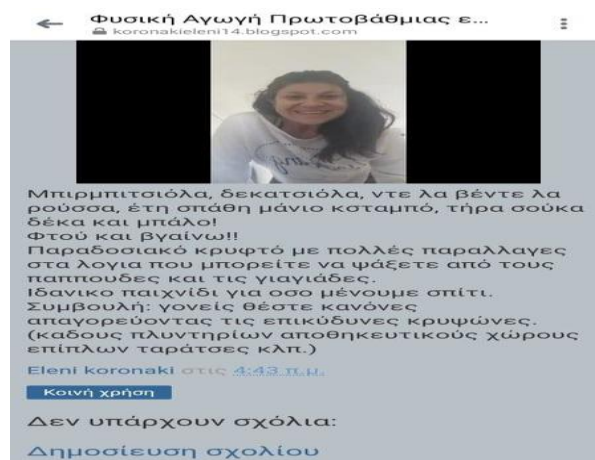
Χρησιμοποιήθηκε η σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία μέσω της πλατφόρμας Webex. Η πρόσκληση για την σύγχρονη διδασκαλία στάλθηκε στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο των γονέων.

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>

Παρακολούθησαν το βίντεο που περιλαμβάνεται στον παρακάτω σύνδεσμο

[https://koronakieleni14.blogspot.com/2020/04/blog-post\\_25.html?m=1](https://koronakieleni14.blogspot.com/2020/04/blog-post_25.html?m=1)

### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>



Επεξήγηση του παιχνιδιού στους μαθητές/τριες

### Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>

Αναζήτηση πληροφοριών από τους παππούδες και τις γιαγιάδες, καθώς και από τις κερκυραϊκές σελίδες που υπάρχουν στο διαδίκτυο

Εμείς, Μπερπιτσιολα  
δεκατσιολα βεριετε τέμπο σύρε  
εσύ να έρθω και εγώ αραβη  
κουτσουμπη κόψε ξύλο και έβγα  
εσύ.

ΕΜΕΙΣ ΠΑΛΙ ΤΟ ΛΕΓΑΜΕ ΕΤΣΙ:  
ΜΠΕΡΜΠΙΤΣΙΟΛΑ ΔΕΚΑΤΣΙΟΛΑ  
ΒΑΛΟΥΝΑ ΒΑΛΕΤΟ ΤΙΡΑ ΣΟΥΣΤΑ  
ΦΑΡΜΠΙ ΣΚΟΤΟ ΦΟΡΑΣΙΑ ΓΑΛΙ  
ΟΤΟ! ΚΑΙ ΜΟΥ ΕΛΕΓΕ Ο  
ΠΑΤΕΡΑΣ ΜΟΥ ΟΤΙ ΤΟΥΣ ΤΟ  
ΜΑΘΑΙΝΑΝ ΟΙ ΙΤΑΛΟΙ ΤΟ1940  
ΠΟΥ ΗΤΑΝ ΠΑΙΔΙΑ!!!!

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτική προσέγγιση που εφαρμόστηκε στην παρούσα διδασκαλία στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας για καθοδηγούμενη εφευρετικότητα κατά τη διαδικασία μάθησης.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Τους άρεσε πολύ κι αυτό φάνηκε με την επιστροφή τους στο σχολείο, το έπαιζαν στο μάθημα και στα διαλείμματα. Επιπλέον, ανέλαβαν να το μάθουν και στους μαθητές των μικρότερων τάξεων. Επίσης, έφεραν γραμμένες και τις διάφορες παραλλαγές του παιχνιδιού όπως τις άκουσαν από τους παππούδες, οι οποίοι δήλωσαν χαρούμενοι και συγκινημένοι που το μοιράστηκαν με τα εγγόνια και φάνηκαν χρήσιμοι στην δραστηριότητα τους.

**Δημιουργός:** Αγγελική Μαυροπούλου  
**Σχολείο:** 6<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Κέρκυρας  
**Τάξη:** ΣΤ'  
 angelspider.com@gmail.com



## **1. Τίτλος: Υγιεινή Διατροφή**

## **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή, 2011, σκοπός της συγκεκριμένης e-δράσης ήταν να μάθουν οι μαθητές/τριές διάφορες πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την υγεία, καθώς και να αποκτήσουν ουσιώδεις γνώσεις για τις ομάδες τροφίμων και για τις σωστές διατροφικές επιλογές που πρέπει να ακολουθούν. Πιο συγκεκριμένα οι στόχοι ήταν πρώτα από όλα γνωστικοί. Δόθηκε έμφαση στην απόκτηση γνώσης για τις βασικές αρχές διατροφής και τη διατροφική πυραμίδα. Επίσης ήταν ακόμα και ψυχοκινητικοί. Αυτό συμβαίνει γιατί είναι βασική η ευαισθητοποίηση και αφύπνιση των παιδιών σε βασικά θέματα υγείας, καθότι η παιδική παχυσαρκία και η λάθος διατροφή με πρόχειρα φαγητά θεωρείται πλέον η μαστίγα της σημερινής εποχής.

## **2. Συνολική διάρκεια: 1 διδακτική ώρα**

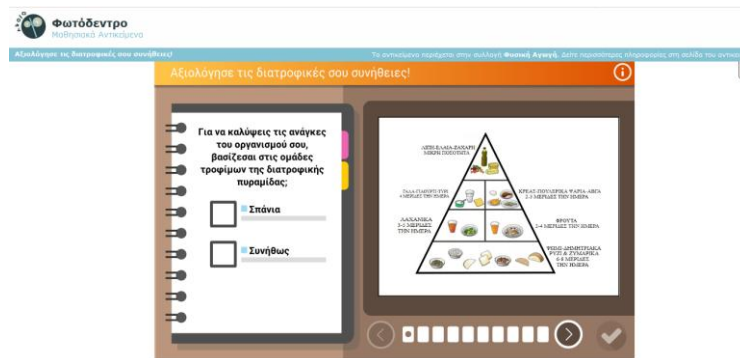
## **4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Για τη συγκεκριμένη e-δράση χρησιμοποιήθηκε η εξ αποστάσεως διδασκαλία με τη μέθοδο της ασύγχρονης εκπαίδευσης. Το υλικό ανέβηκε στο e-class, όπως επίσης στάλθηκαν και e-mail σε κάθε μαθητή/τρια. Τα παιδιά για να ανταπεξέλθουν στο μάθημα, χρειάζονταν να έχουν υπολογιστή ή τάμπλετ ή κινητό και σύνδεση στο διαδίκτυο με πρόσφατη έκδοση περιηγητή ιστού.

## **5. Συνοπτική περιγραφή**

Χρησιμοποιήθηκε το google drive και συγκεκριμένα δημιούργησα μία φόρμα google και την ανέβασα στο e-class όπως την απέστειλα και στα e-mail έτσι ώστε να την συμπληρώσουν. Η φόρμα αυτή εμπεριέχει πληροφορίες, βίντεο και διάφορες παραπομπές έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με το

θέμα μας. Στο τέλος πατώντας ένα link αξιολογούσαν τις διατροφικές τους συνήθειες. Η μέθοδος εφαρμογής ήταν η ασύγχρονη. Χρησιμοποιήθηκε βίντεο από το you tube (<https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8>) και επίσης από το διαδίκτυο το Φωτόδεντρο (<http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312>).



## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της καθοδηγούμενης και της συγκλίνουσας εφευρετικότητας, καθώς και της αποκλίνουσας παραγωγικότητας. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην ενεργητική συμμετοχή των παιδιών μέσα από την απόκτηση γνώσεων και ανάπτυξη της κριτικής σκέψης στις απαντήσεις τους.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Στο τέλος της διδακτικής ώρας υπήρξε επίσης και ανατροφοδότηση βάση των απαντήσεων των μαθητών/τριών. Κατά αυτόν τον τρόπο, μπορούμε και αξιολογούμε το μάθημα μας από τις απαντήσεις που παίρνουμε από τους μαθητές/τριες και κρίνοντας τις γνώσεις που απόκτησαν από το συγκεκριμένο μάθημα. Παίρνοντας τις απαντήσεις τους στέλνουμε ανατροφοδότηση.



[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/E/1FAIpQLScZE001LV0CE4ANOWYEMDU7yHK2L6BMX-EEI4aPMi\\_LMTyGCA/VIEWFORM?USP=SF\\_LINK](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScZE001LV0CE4ANOWYEMDU7yHK2L6BMX-EEI4aPMi_LMTyGCA/viewform?usp=sf_link)



**Δημιουργός:** Αλεξάνδρα Γράψα  
**Σχολείο:** 1<sup>ο</sup> Δημ. Σχολείο Κέρκυρας  
**Τάξη:** Α'  
 alexgrapsa@sch.gr

### 1. Τίτλος: «Παίζουμε με το σώμα μας, εξασκώντας παράλληλα τα Αγγλικά»

Αυτό το σενάριο συνάδει με τον παρακάτω σκοπό που αναφέρεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του 2011 για τη Φ.Α.

1<sup>ος</sup> Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

### 2. Μαθησιακοί στόχοι

#### Γνωστικοί στόχοι

- Να μάθουν ν' αναγνωρίζουν τα μέρη του σώματός τους ακολουθώντας πιστά τον ρυθμό.
- Να συνδυάζουν τα μέρη του σώματος τους ακούγοντας ταυτόχρονα τις αντίστοιχες λέξεις των Αγγλικών, με σκοπό να τις εδραιώσουν στη μνήμη τους.
- Να βελτιώσουν την οπτική και ακουστική αντίληψη τους.
- Να ενεργοποιήσουν την ικανότητα συντονισμού(ματιών-χεριών, ματιών-ποδιών)

#### Κοινωνικό-συναισθηματικοί

- Να επαναλαμβάνουν τη γνώση που αφομοίωσαν, σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους και να αντλούν ευχαρίστηση και ικανοποίηση από αυτήν την διαδικασία.

### 3. Συνολική διάρκεια

1 διδακτική ώρα

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

- Η υλικοτεχνική υποδομή αφορά σε βίντεο από το youtube.
- Ηλεκτρονικό υπολογιστή, tablet, σύνδεση wifi.

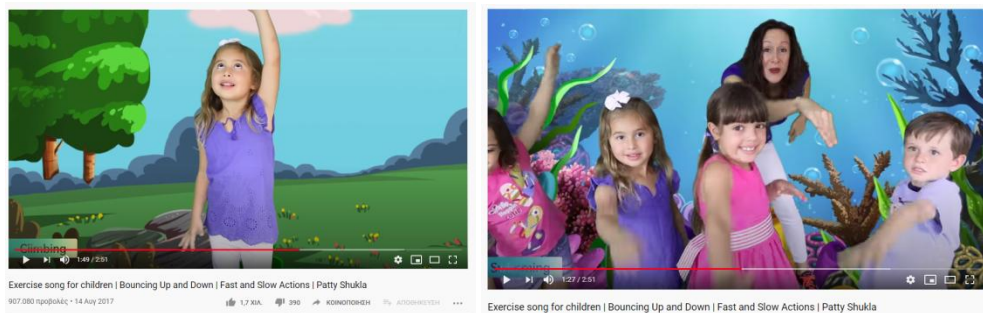
### 5. Συνοπτική περιγραφή

Η μέθοδος εφαρμογής του μαθήματος είναι η ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Τα links που χρησιμοποιήσα είναι τα εξής: [https://www.youtube.com/watch?v=LgNcGJ\\_XYlw](https://www.youtube.com/watch?v=LgNcGJ_XYlw)



<https://www.youtube.com/watch?v=-HLjxcrgiPg>



## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκε ήταν αυτή της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Μια τέτοια μέθοδος διευκολύνει την κατάκτηση της γνώσης, όπως το να μάθουν τα μέρη του σώματος μέσω αγγλικών τραγουδιών (1ο video) και επιπλέον να αποκτήσουν κινητικές δεξιότητες πάντα ακολουθώντας τον ρυθμό στις αναπηδήσεις, στο τρέξιμο, στο κούμπι, στο σκαρφάλωμα (2ο video).

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Ύστερα από επικοινωνία που είχα με e-mail με τους γονείς των παιδιών, οι μαθητές ευχαριστήθηκαν και ικανοποιήθηκαν. Η ανατροφοδότηση και η εσωτερική (μέσω των αισθήσεων) και η εξωτερική, που αφορούσε στην διαδικασία της εκτέλεσης και στο αποτέλεσμα της, ήταν πολύ ικανοποιητική.

Ένα σημείο που ήταν άξιο προβληματισμού της όλης εκπαιδευτικής διαδικασίας από απόσταση, ήταν η μικρή συμμετοχή των μαθητών. Αρκετές φορές λόγω έλλειψης υλικοτεχνικής υποδομής, άλλες φορές οι γονείς ήταν αρκετά πιεσμένοι, επειδή έπρεπε να βοηθούν ταυτόχρονα 2 ή 3 παιδάκια στα μαθήματα του δάσκαλου της τάξης τους, ή γιατί κάποιοι άλλοι γονείς αδιαφορούσαν για τις θετικές και ευεργετικές συνέπειες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην ολόπλευρη αρμονική και ισορροπη ανάπτυξη των παιδιών τους.

## Καλή πρακτική σε εξ' αποστάσεως εκπαίδευση στην Ειδική Αγωγή

**Δημιουργοί:** Ιακωβίδου Μαρία (ΠΕ11, Φυσικής Αγωγής), Παπάς Αναστάσιος (ΠΕ71, Δάσκαλος Ειδικής Αγωγής)

**Σχολείο:** 1<sup>ο</sup> Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Ρόδου

**Βαθμίδες:** Προκαταρκτική, Κατώτερη, Μέση, Ανώτερη

mariaiak2012@gmail.com

### **1. Τίτλος «Μένω στο Σπίτι, παραΜένω Υγιής»: Η περίπτωση του 1<sup>ου</sup> Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Ρόδου**

#### **2. Μαθησιακοί στόχοι**

Σε συνάφεια με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Ειδικής Αγωγής (ΑΠΣ), όπως αυτό εκφράζεται μέσα από το Πλαίσιο Αναλυτικού Προγράμματος Ειδικής Αγωγής (ΠΑΠΕΑ), ο γενικός σκοπός της διδακτικής παρέμβασης ήταν η υποστήριξη των παιδιών με αναπηρία, έτσι ώστε κατά το διάστημα περιορισμού τους στο σπίτι, λόγω της πανδημίας, να συνεχίσουν να προάγονται σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά, κοινωνικά, ηθικά και αισθητικά, στο βαθμό που οι ατομικές δυνατότητές τους το επιτρέπουν. Η παρέμβαση σχεδιάστηκε σε επίπεδο σχολείου, προκειμένου να διασφαλισθεί η συνέχιση της προσπάθειας ένταξής τους στο σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον, στο πλαίσιο ενός κλίματος ισοτιμίας, ελευθερίας, ασφάλειας και σεβασμού της προσωπικότητάς τους. Αποτελούσε, δε, τμήμα ενός συνόλου μαθημάτων που αναπτύχθηκαν για όλα τα γνωστικά αντικείμενα, τα οποία αλληλοσυμπληρωνόταν.

Για τη Φυσική Αγωγή, οι επιμέρους ψυχοκινητικοί στόχοι ήταν, οι μαθητές/τριες να:

- Γνωρίζουν τον εαυτό τους και να αισθάνονται επαρκείς.
- Αναγνωρίζουν την εικόνα του σώματος τους.
- Σταθεροποιήσουν την πλευρίωσή τους.
- Βιώσουν με το σώμα τους τον χώρο.
- Αναγνωρίζουν το χρόνο και τον ρυθμό.
- Εκτελούν αποδεκτά αδρές κινητικές δεξιότητες.
- Εκτελούν αποδεκτά λεπτές κινητικές δεξιότητες.

### 3. Συνολική διάρκεια

108 βίντεο με ασκήσεις-παιχνίδια Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), συνολικής διάρκειας 1 ώρας και 16 λεπτών.

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

- Πλατφόρμες YouTube και e-Class.
- Εφαρμογές επικοινωνίας Viber και Facebook Messenger.
- Λογισμικό MovieMaker.
- Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.
- Χαρτιά, καλαμάκια, σκαμπό και διάφορα άλλα υλικά, εύκολα διαθέσιμα σε κάθε σπίτι.

### 5. Συνοπτική περιγραφή

Η κεντρική ιδέα ήταν η υποβοήθηση επίτευξης των μαθησιακών στόχων μέσω του διαδικτύου, με τη συμμετοχή των γονέων των μαθητών/τριων του σχολείου, κάτι που ήταν απαραίτητο λόγω των ιδιαίτερων μαθησιακών αναγκών των παιδιών. Δημιουργήθηκαν ολιγόλεπτα βίντεο με ασκήσεις-παιχνίδια ΦΑ, τα οποία διατέθηκαν ομαδοποιημένα (σε θεματικές ενότητες/κατηγορίες ασκήσεων) και σταδιακά, μέσω ειδικού «καναλιού» που δημιουργήθηκε στην πλατφόρμα YouTube. Κάθε θεματική ενότητα βίντεο δημιουργήθηκε με βάση την αναγκαιότητα κάλυψης των μαθησιακών αναγκών κάθε παιδιού ξεχωριστά, αλλά και τη δυναμική του τμήματος που απευθυνόταν.

Παράλληλα, αξιοποιήθηκαν και οι εικονικές τάξεις του σχολείου, που φιλοξενήθηκαν στην πλατφόρμα e-Class. Αρχικά, η ενημέρωση των γονέων για τη διαθεσιμότητα κάθε νέου βίντεο γινόταν με την ανάρτηση των υπερσυνδέσμων τους στην εικονική τάξη της ΦΑ (κατηγοριοποιημένοι ανά τμήμα και ημερομηνία) μέσω Viber, Facebook Messenger και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ανάλογα με τις προτιμήσεις κάθε γονέα. Στην πορεία, αρκετοί γονείς εγγράφηκαν και ως «ακόλουθοι» στο εν λόγω κανάλι του YouTube.

Τα βίντεο περιείχαν κατάλληλες ασκήσεις με παιγνιώδη μορφή (εικόνες 1, 2, 3), τις οποίες παρουσίαζε η εκπαιδευτικός ΦΑ του σχολείου, κάτι που διασφάλισε ότι το σύνολο των μαθητών/τριων έβλεπε το «δάσκαλο» που γνωρίζει. Έτσι, τα παιδιά μπορούσαν να αποκωδικοποιήσουν ευκολότερα τη γλώσσα του σώματος, το ηχόχρωμα της φωνής κλπ της εκπαιδευτικού, με την οποία είναι ήδη εξοικειωμένα. Η

εκπαιδευτικός μιλούσε στα βίντεο με οικείο τρόπο στα παιδιά, απευθυνόμενη, όμως, ουσιαστικά στους γονείς τους, οι οποίοι λειτουργούσαν ως μέσο υποβοήθησης ανάπτυξης της γνώσης («καταλύτες») των παιδιών τους, προκειμένου να εκτελούνται σωστά οι ασκήσεις-παιχνίδια. Σε συνεννόηση και με τον δάσκαλο των τμημάτων, δουλευόταν περαιτέρω ορισμένες έννοιες, όπως επάνω-κάτω κλπ, κατά τη διάρκεια ανάπτυξης συγκεκριμένων θεματικών ενοτήτων αυξημένης δυσκολίας, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Η διάρκεια κάθε βίντεο ήταν σύντομη και η ύλη περιεκτική, προκειμένου να μπορούν να τα καταφέρουν τα παιδιά στην υλοποίηση των ασκήσεων-παιχνιδιών, έτσι ώστε, αφενός κάθε παιδί να ανατροφοδοτείται θετικά, αφετέρου, το ίδιο να ισχύσει και για κάθε γονέα-«καταλύτη», για να μην (πιθανά) παρατήρει την προσπάθειά του/της σε ενδεχόμενες συνεχόμενες αποτυχίες του παιδιού.



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3

Για κάθε άσκηση-παιχνίδι δινόταν η δυνατότητα εναλλακτικού τρόπου εκτέλεσης, σε περίπτωση που κάποιο παιδί δεν μπορούσε να τα καταφέρει. Τηρήθηκε μέριμνα, ώστε να είναι εφικτή η άνετη εκτέλεσή των ασκήσεων σε συνηθισμένο χώρο ενός μέσου σπιτιού (διάδρομο, δωμάτιο κλπ) και σύμφωνα με τους περιορισμούς που αυτός θέτει, ενώ για την εκτέλεση τους απαιτούνταν μόνο απλά υλικά.

## **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Η υλοποίηση κάθε ολιγόλεπτου διαδικτυακού βίντεο-μαθήματος επιτεύχθηκε μέσω του συνεργατικού τρίπτυχου «εκπαιδευτικός-γονέας-μαθητής/τρια». Οι οδηγίες από την εκπαιδευτικό (στο βίντεο) δινόταν με το στυλ του παραγγέλματος, ενώ, κατά περίπτωση, η διδακτέα ύλη προσεγγιζόταν διαθεματικά.

## **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Με την παρούσα διδακτική προσέγγιση επιδιώχθηκε και, όπως διαφάνηκε στην πράξη, επιτεύχθηκε η δημιουργία πολλών επιμέρους «ομάδων» συνεργασίας, προκειμένου να καταστεί εφικτή η εξ αποστάσεως διδασκαλία παιδιών με αναπηρία, μέσω και της δημιουργικής εμπλοκής των γονέων τους, δίχως όμως να αλλοιώνεται η ανάθεση επιμέρους ρόλων (εκπαιδευτικός, γονιός-«καταλύτης», μαθητής/τρια) μέσα στην «ομάδα». Σύμφωνα με τις καταγεγραμμένες απόψεις των γονέων, σημαντικά πλεονεκτήματα υπήρξαν τα εξής:

- Ενισχύθηκε η δυνατότητα για διδασκαλία και φυσική εξάσκηση (μεταξύ άλλων) των μαθητών/τριων, έστω και εντός του σπιτιού τους.
- Εκτός από τα παιδιά και οι γονείς συνεργαζόταν με άτομο (εκπαιδευτικό) γνώριμο, που εμπιστεύονται και έχουν αποδεχθεί, ως υποστηρικτή για την ανάπτυξη γνώσης των παιδιών τους.
- Οι γονείς αισθάνθηκαν ότι η εκπαιδευτικός (και το σχολείο) συνεχίζουν να αφιερώνουν χρόνο και πόρους για το παιδί και την οικογένειά τους.
- Η μείωση της επιβάρυνσής τους, λόγω της συμμετοχής τους στη διδασκαλία, διευκολυνόταν πολύ, καθώς μπορούσαν να επιλέξουν χρόνο υλοποίησης των βίντεο ασκήσεων-παιχνιδιών και να ανατρέξουν οποιαδήποτε στιγμή και σε παλιότερα βίντεο, ώστε να τα ξαναπαίξουν με τα παιδιά τους.
- Τέλος, τους δόθηκε η δυνατότητα να εμπλέξουν και άλλα μέλη της οικογένειας, για παράδειγμα, εκτελώντας τις ασκήσεις οικογενειακά.



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Καλών πρακτικών εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής**  
**4<sup>ο</sup> ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας**  
*Συντονιστής Ε.Ε.ΠΕ11, Δρ.Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου*

**Δημιουργός: Κυπαρίσσης Μιχαήλ**

**Σχολείο: Γενικό Λύκειο Σκουτάρεως Σερρών**

**Τάξη: Α΄**

mail@lyk-skout.ser.sch.gr

**1. Τίτλος: «Χορός από τον τόπο μου κι ας είναι βιντεοσκοπημένος»**

**2. Μαθησιακοί στόχοι**

Το μάθημα, με βάση το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στην Α΄ τάξη στο Λύκειο, εντάσσεται στην ενότητα του ΑΠΣ με τον με αριθ. 1.2: «Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες»

Μετά το τέλος της e-δράσης οι μαθητές θα:

- έχουν εξοικειωθεί με την παράδοση των τοπικών χορών καθώς και με τα ιστορικά, κοινωνικά και πολιτιστικά στοιχεία τους (ιστορία, ονομασία, τόπο και χρόνο τέλεσης, φορεσιά, κοινωνική περίσταση, συμμετέχοντες, τραγούδι, τρόπο ερμηνείας).
- είναι σε θέση να χορεύουν έναν από αυτούς τους χορούς.
- να εκφράζονται ελεύθερα μέσα από το χορό και να απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους
- καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους.

**3. Συνολική διάρκεια**

2 διδακτικές ώρες (90 λεπτά)

**4. Υλικοτεχνική Υποδομή**

Για κάθε μαθητή απαιτείται ηλεκτρονικός υπολογιστής ή τάμπλετ με κατεβασμένη την εφαρμογή CiscoWebexMeetings, σύνδεση internet, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, κινητό τηλέφωνο ή τάμπλετ με δυνατότητα βιντεοσκόπησης.

**5. Συνοπτική περιγραφή**

1η δραστηριότητα:

Χρονική Διάρκεια: 15 λεπτά της ώρας. Χώρος Διεξαγωγής: Ψηφιακή εικονική τάξη  
 Μέθοδος εφαρμογής: σύγχρονη εξ αποστάσεως

Ο διδάσκων μέσω της πλατφόρμας CiscoWebexMeetings και στο χώρο της Ψηφιακής του Εικονικής Τάξης, εισάγει το θέμα της παρούσας e-δράσης.

Κάνει ανίχνευση πρότερων γνώσεων και στάσεων των μαθητών σχετικά με την έννοια του χορού με την τεχνική της ιδεοθύελλας και καταγράφει τις απαντήσεις. Συγκεκριμένα, κάνει διαμοιρασμό ενός αρχείου word που δημιούργησε με θέμα τα οφέλη των παραδοσιακών χορών και της μουσικής. Πάνω στο αρχείο αυτό, οι μαθητές

καλούνται να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή annotate της πλατφόρμας Webex και συγκεκριμένα από το μενού της, την εντολή mark (V). Αρχικά τσεκάρουν (v) ποιες ιδιότητες από αυτές που αναγράφονται πιστεύουν ότι αποτελούν οφέλη του χορού ή της μουσικής ή και των δύο αφού πρώτα επιχειρηματολογήσουν και γίνει η δεκτή η θέση τους από την ολομέλεια. Κατόπιν, προτείνουν ποια επιπλέον των αναγραφόμενων οφέλη θεωρούν ότι προσφέρει ο χορός και το τραγούδι. Οι απαντήσεις τους, αφού γίνουν αποδεκτές από την ολομέλεια, αναγράφονται με το annotate στα κενά κελιά του αρχείου. Το συμπληρωμένο τελικό αρχείο στέλνεται με e-mail σε όλους τους μαθητές.

#### 2η δραστηριότητα:

Χρονική Διάρκεια: 30 λεπτά της ώρας. Χώρος Διεξαγωγής: Ψηφιακή εικονική τάξη  
Μέθοδος εφαρμογής: μικτή εξ αποστάσεως

Ο εκπαιδευτικός σε αυτή τη φάση καλεί τους μαθητές με χρήση του διαδικτύου, αφού επισκεφτούν τη σελίδα <http://www.dance-pandect.gr/to-αρχείο/> να βρουν πληροφορίες, video και να ακούσουν ηχητικά αρχεία για τους χορούς και την παραδοσιακή μουσική των Σερρών. Κατόπιν, επισκέπτονται την ιστοσελίδα του Δήμου Σερρών

[http://old.serres.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=125&Itemid=157](http://old.serres.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=125&Itemid=157)

και καταγράφουν σε ένα Φύλλο Εργασίας όλους τους τοπικούς χορούς των Σερρών ανά περιοχή. Καλούνται να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας που δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα απλό αρχείο word με ελεύθερο κείμενο και να το στείλουν στο e-mail του διδάσκοντα σε προκαθορισμένο χρόνο.

Τέλος, επισκέπτονται το φωτόδεντρο στην σελίδα

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11320> και προσπαθούν να απαντήσουν στο **κουίζ** της πρώτης σελίδας με τίτλο: «ποιά μουσικά όργανα ακούς;»

#### 3η δραστηριότητα:

Χρονική Διάρκεια: 35 λεπτά της ώρας. Χώρος Διεξαγωγής: Ψηφιακή εικονική τάξη  
Μέθοδος εφαρμογής: μικτή εξ αποστάσεως

Σε αυτή τη φάση, ο διδάσκων, καλεί τους μαθητές να επισκεφθούν εκ νέου τον ιστότοπο <http://www.dance-pandect.gr/to-αρχείο/> και να βρουν στα ηχογραφήματα καθώς και στις κινούμενες εικόνες τον τοπικό χορό Λιάκαινα. Καταγράφουν και αποστηθίζουν μια στροφή από τους στίχους του τραγουδιού Λιάκαινα καθώς επίσης μαθαίνουν και τα βήματα του χορού. Τους δίνεται απαραίτητος χρόνος ώστε να κάνει ο καθένας μόνος του εξάσκηση στο σπίτι ακούγοντας από τον υπολογιστή του την μουσική του χορού.

Οι μαθητές, που κατά την κρίση τους και κατά τη διάρκεια της προηγούμενης διαδικασίας κατάφεραν να κατακτήσουν τα βασικά βήματα του συγκεκριμένου χορού, καλούνται να βιντεοσκοπήσουν τον εαυτό τους με το κινητό τους τηλέφωνο ή το τάμπλετ. Οι υπόλοιποι μπορούν να το κάνουν αργότερα μετά το τέλος του μαθήματος και αφού εξασκηθούν περισσότερο.

Σχετικά με τη βιντεοσκόπηση είναι σημαντικό να πούμε στους μαθητές ότι θα πρέπει αυτή να εστιάζει στα βήματα του χορού και ότι με κανένα τρόπο δεν θα πρέπει να διακρίνεται το πρόσωπο των μαθητών.

Τα βίντεο στέλνονται στο e-mail του διδάσκοντα σε προκαθορισμένο χρόνο. Τα δύο πιο άρτια από άποψη τεχνικής της εκτέλεσης θα παρουσιαστούν στην ολομέλεια στο επόμενο μάθημα.

#### 4η δραστηριότητα:

Χρονική Διάρκεια: 10 λεπτά της ώρας. Χώρος Διεξαγωγής: Ψηφιακή εικονική τάξη  
Μέθοδος εφαρμογής: σύγχρονη εξ αποστάσεως

Σε αυτή τη φάση γίνεται συζήτηση με τους μαθητές και αποτίμηση της προσπάθειας, των συναισθημάτων που βίωσαν καθώς και τα προβλήματα που τυχόν αντιμετώπισαν στο μάθημα.

Στο τέλος συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης (με διαβάθμιση: λίγο, αρκετά, ικανοποιητικά) που τους έχει αποσταλεί στα e-mail τους και που περιλαμβάνει τις παρακάτω ερωτήσεις:

Έμαθα να χορεύω το χορό Λιάκαινα;

Έμαθα τα ιστορικά – κοινωνικά στοιχεία του χορού;

Μπορώ να εκφράσω συναισθήματα μέσω του παραδοσιακού χορού;

Βελτίωσα τις χορευτικές μου ικανότητες μαθαίνοντας το συγκεκριμένο χορό;

### **6. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στο παρόν σενάριο είναι η μέθοδος διδασκαλίας μέσω:

- Συζήτησης με ερωταποκρίσεις που στοχεύουν στην μνημονική ανάκληση γνώσεων ή «ορθών» απόψεων (ερέθισμα – απάντηση- επανατροφοδότηση.) Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι από δασκαλοκεντρικός έως συντονιστικός. Ο εκπαιδευτικός αναλαμβάνει επίσης ρόλο διευκολυντή και εμψυχωτή
- Της διερευνητικής μάθησης με την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο (κατανόηση και εμπέδωση της πληροφορίας με οπτικές, ακουστικές αναπαραστάσεις).
- Αυτοδιδασκαλίας
- Φύλλων Εργασίας
- Φύλλων Αυτοαξιολόγησης

### **7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη**

Το σενάριο της e-δράσης υλοποιήθηκε σύμφωνα με το σχεδιασμό, κέντρισε το ενδιαφέρον των μαθητών οι οποίοι και συμμετείχαν ενεργητικά στη διαδικασία.

Ο μαθητές χρησιμοποίησαν τις ΤΠΕ (Υπολογιστής – διαδίκτυο- λογισμικά) για να βρουν απαντήσεις στα ερωτήματα που αφορούσαν το θέμα της e-δράσης με έναν ευχάριστο και ενδιαφέροντα τρόπο. Οι ΤΠΕ με αυτόν τον τρόπο πρόσφεραν ενεργοποίηση- παρακίνηση του μαθητή.

---

**Δημιουργός: Αφροδίτη Ντίνου**  
**Σχολείο: 5<sup>ο</sup> Δημοτικό Κιλκίς**  
**Τάξη: ΣΤ'**  
 afroditintinou@gmail.com

## **1. Τίτλος: *Το Ανθρώπινο Σώμα σε Κίνηση***

## **2. Μαθησιακοί στόχοι**

### **Γνωστικοί στόχοι**

Θέλουμε οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τις συνέπειες της υποκινητικής συμπεριφοράς
- Να γνωρίζουν το ισοζύγιο ενέργειας (λήψη και κατανάλωση θερμίδων)
- Να μπορούν να σχεδιάζουν ένα απλό πρόγραμμα βελτίωσης της Φ.Κ.
- Να αναγνωρίζουν τα μακροπρόθεσμα οφέλη από την τακτική συμμετοχή στη Φ.Δ.
- Να γνωρίζουν την έννοια του δείκτη μάζας και να μπορούν να κάνουν τις απαραίτητες αλλαγές για την εξισορρόπηση ή διατήρησή του στα φυσιολογικά επίπεδα.

### **Κοινωνικο - συναισθηματικοί**

Θέλουμε οι μαθητές:

- Να θέτουν βραχυχρόνιους και μακροπρόθεσμους προσωπικούς στόχους βελτίωσης στοιχείων της Φ.Κ. για υγεία (και σε σχέση με τη σύσταση του σώματος).
- Να επιλέγουν δραστηριότητες που τους ευχαριστούν για τη βελτίωση των στοιχείων της Φ.Κ. για υγεία και να συμμετέχουν στις δραστηριότητες που επέλεξαν εντός και εκτός σχολείου.

### **Στόχοι ως προς τις Τ.Π.Ε.**

Θέλουμε οι μαθητές:

- Να μπορούν να εργάζονται εξ' αποστάσεως με χρήση ψηφιακών μεθόδων και εργαλείων
- Να μπορούν να χρησιμοποιούν συνεργατικά έγγραφα και έγγραφα σε word
- Να μάθουν την χρήση του Φωτόδενδρου
- Να μπορούν να ερευνούν στο διαδίκτυο, να εντοπίζουν, να ερμηνεύουν και να αξιοποιούν τις πληροφορίες.
- Να αναπτύξουν κριτική ικανότητα σχετικά με την αναζήτηση των πληροφοριών και την χρήση τους προς όφελος της μαθησιακής διαδικασίας.

### 3. Συνολική διάρκεια

2 διδακτικές ώρες εξ' αποστάσεως. Η πρώτη ασύγχρονη στην ψηφιακή τάξη και η δεύτερη σύγχρονη, με τηλεδιάσκεψη, στην πλατφόρμα webex.

### 4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Σύνδεση με το διαδίκτυο, υπολογιστής, λάπτοπ, τάμπλετ ή κινητό.

### 5. Συνοπτική περιγραφή

#### Διδακτικό υλικό

- 1- Βιβλίο Φ.Α. για Ε' – ΣΤ', κεφ. 8 «Η αξία της Δια Βίου άσκησης»
- 2- <https://blogs.sch.gr/epapas/> Ξαναθυμάμαι τα μέρη του σώματος (βιβλίο Μελέτης Δ')
- 3- Βιβλίο Φυσικών ΣΤ', κεφ. 8 «Κυκλοφορικό σύστημα»

#### Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

##### ΜΕΡΟΣ Α' (ασύγχρονα – ανεστραμμένη τάξη)

Αναρτήθηκαν όλες οι πληροφορίες στην ψηφιακή τάξη και οι οδηγίες προς τους μαθητές ήταν να:

- ✓ παρακολουθήσουν το βίντεο στον σύνδεσμο  
<https://safeYouTube.net/w/HPG4> επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στο ανθρώπινο σώμα (γιατί πρέπει να γυμνάζομαι)
- ✓ μελετήσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στον σύνδεσμο  
<http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/2009>
- ✓ υπολογίσουν τον δείκτη μάζας του σώματός τους στον σύνδεσμο  
<https://fit.utl.gr/bmi-kids.php>, υπολογισμός του δείκτη μάζας

Στη συνέχεια θα πρέπει να συμπληρώσουν τα φύλλα εργασίας που τους έχουν ανατεθεί.

- ✓ μελετήσουν το υλικό πριν τη σύγχρονη παρέμβαση στον σύνδεσμο  
<https://padlet.com/afroditintinou/rpbkl92ofle2rsfd>
- ✓ και στο κεφ 8 του βιβλίου Φ. Α. μαθητή.  
<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIMF106/792/5169,23675/>  
(Μετράω το σφυγμό μου - Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας; - Καρδιοαναπνευστική αντοχή - Μύες, οστά και κίνηση! - Ευκαμψία για πάντα!)

##### ΜΕΡΟΣ Β' (σύγχρονη διδασκαλία μέσω τηλεδιάσκεψης)

Χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα webex, που διατέθηκε από το ΥΠΑΙΘ. Στάλθηκε με e-mail στους μαθητές ο σύνδεσμος του εικονικού δωματίου της εκπαιδευτικού με την προγραμματισμένη ώρα της τηλεδιάσκεψης.

Τα παιδιά είχαν πάρει επίσης οδηγίες για τις προϋποθέσεις διεξαγωγής του τηλεμαθήματος και με προϋπόθεση την συναίνεση των γονιών τους, που ζητήθηκε μέσω του συγκεκριμένου e-mail.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

*«Φοράμε άνετα ρούχα, έχουμε μαζί δυο μπουκάλια 1,5 λίτρου με νερό (ή άλλο αντίστοιχο βάρος), έχουμε μια καρέκλα και φροντίζουμε να έχουμε αρκετό χώρο για να εκτελέσουμε ασκήσεις όρθιοι ή καθιστοί»*

### Δομή του μαθήματος:

#### 15' ανατροφοδότηση για όσα μελέτησαν τα παιδιά:

- ✓ Λειτουργία της καρδιάς – καρδιακός παλμός <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3131> μετράμε τον καρδιακό παλμό μας
- ✓ Αερόβια – Αναερόβια άσκηση. Η διάρκεια και η αξία της αερόβιας άσκησης για την υγεία μας
- ✓ Αγωνιστές – ανταγωνιστές μας.

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/5742> απαγωγή - προσαγωγή

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/5741> έκταση – κάμψη

#### 25' φυσική άσκηση:

Η εκπαιδευτικός εκτελεί και τα παιδιά επαναλαμβάνουν στον χώρο τους.

Έγιναν ασκήσεις προθέρμανσης, ενδυνάμωσης για κορμό και άκρα και ασκήσεις ευκαμψίας με διατάσεις για το τέλος.

#### 10' ανατροφοδότηση

οδηγίες συμπλήρωσης των φύλλων εργασίας – επίλυση αποριών

## 6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτική μέθοδος είναι η ανακαλυπτική – διερευνητική μάθηση, που πυροδοτεί τη διαδικασία του κριτικού αναστοχασμού (Bruner)

Η θεωρία μάθησης, όπου στηρίζεται η παρούσα διδακτική παρέμβαση είναι ο Εποικοδομισμός.

## 7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Συνειδητοποίησα ότι αυτός είναι ο καλύτερος, κατά τη γνώμη μου, τρόπος διδασκαλίας του κεφ. 8 του βιβλίου της Φυσικής Αγωγής της Ε' – ΣΤ' τάξης. Δηλαδή ο συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας, αλλά και η πρακτική της ανεστραμμένης τάξης, που εξοικονομεί χρόνο από την παράδοση προς όφελος των δραστηριοτήτων. Ακόμη, οι ασύγχρονες δραστηριότητες που είχαν παιγνιώδη μορφή ήταν πιο ελκυστικές για τα παιδιά και τις έκαναν πρώτες. Οπότε θα εστιάσω στη δημιουργία υλικού με αυτή την μορφή (κουίζ, σταυρόλεξα, τηλεπαιχνίδι κ.ά) για μελλοντική χρήση.



## Η υποστήριξη παιδαγωγικών δραστηριοτήτων με βίντεο 360° στη εποχή της κοινωνικής αποστασιοποίησης.

Βασίλειος Μπαρκούκης\*, Βασίλειος Παπαχαρίσης\*, Kevin Burden\*\*

\*Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ελλάδα.

Το τελευταίο διάστημα με την εξάπλωση της πανδημίας του COVID-19 σε όλο τον κόσμο, η έννοια και οι πρακτικές της κοινωνικής αποστασιοποίησης εμφανίστηκαν τόσο στην καθημερινή μας ζωή όσο και στην εκπαίδευση. Οι νέες αυτές συνθήκες και καταστάσεις δημιουργούν δυσκολίες, ευκαιρίες αλλά και προκλήσεις στον χώρο της εκπαίδευσης. Παρόλο που υπήρχε μια αυξητική η τάση για διαδικτυακή εκπαίδευση, η πανδημία του COVID-19, επιτάχυνε τις εξελίξεις και μετέτρεψε την παραδοσιακή δια ζώσης εκπαιδευτική διαδικασία σε εξ' αποστάσεως ψηφιακή. Οι υπεύθυνοι χάραξης της εκπαιδευτικής πολιτικής, σε όλες τις χώρες του κόσμου, αναγκάστηκαν υιοθέτησαν μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Τα μέτρα αυτά είχαν σαν αποτέλεσμα οι παραδοσιακές τάξεις όπου ο δάσκαλος δίδασκε δια ζώσης να μετατραπούν σε ψηφιακές τάξεις με εξ' αποστάσεως τηλεδιάσκεψη. Οι εκπαιδευτικοί κλήθηκαν να χρησιμοποιήσουν νέες τεχνολογίες προκειμένου να μεταφέρουν τις παραδοσιακές πρακτικές διδασκαλίας σε διαδικτυακές και εξ' αποστάσεως και ταυτόχρονα να αναπτύξουν νέες παιδαγωγικές προσεγγίσεις. Η πανδημία έδωσε την ευκαιρία στα πανεπιστημιακά ιδρύματα να προχωρήσουν στη νέα εποχή της εκπαίδευσης. Τα πανεπιστημιακά ιδρύματα θα πρέπει να αντιμετωπίσουν αυτή την «πρόκληση» και μέσα από την έρευνα για τη χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση, να αναπτύξουν κατάλληλα εκπαιδευτικά ψηφιακά προγράμματα διδασκαλίας φιλικά προς τους φοιτητές/τριες και τους διδάσκοντες/ουσες. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι απαραίτητη η δημιουργία ψηφιακών τεχνολογιών και εργαλείων - προγραμμάτων που να υποστηρίζουν τη βαθιά και ουσιαστική μάθηση και η δημιουργία διαδραστικών διαδικτυακών χώρων. Τα προγράμματα αυτά, θα πρέπει να υποστηρίζουν την εξ' αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία ξεπερνώντας την απλή τηλεδιάσκεψη.



Το ερευνητικό πρόγραμμα “Υποστήριξη παιδαγωγικών δραστηριοτήτων με τη χρήση βίντεο 360°» (SEPA 360°) που χρηματοδοτείται από το Erasmus+ (Key Action 2) έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει την ακαδημαϊκή κοινότητα να αντιμετωπίσει αυτήν την πρόκληση. Αν και το πρόγραμμα εγκρίθηκε και χρηματοδοτήθηκε πριν από την πανδημία του COVID-19, η σημερινή κατάσταση το κάνει πιο επίκαιρο από ποτέ. Πέντε πανεπιστημιακά ιδρύματα, το

Πανεπιστήμιο του Hull από την Αγγλία, το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης από την Ελλάδα, το Hogeschool, PXL από το Βέλγιο, το Πανεπιστήμιο της Φλωρεντίας από την Ιταλία, και το Πανεπιστήμιο Wirtschafts από την Αυστρία, συνεργάζονται για την ανάπτυξη μιας σειράς ψηφιακών μαθημάτων και διαδικτυακών πλατφορμών σε τουλάχιστον πέντε διαφορετικά εκπαιδευτικά πεδία που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να προσαρμοστούν στις προκλήσεις της τεχνολογίας και να διαμορφώσουν το μέλλον της εκπαίδευσης.



Ο στόχος του προγράμματος είναι να υποστηρίξει τους διδάσκοντες στην ανάπτυξη και την εφαρμογή μαθημάτων με βίντεο 360°. Η τεχνολογία των βίντεο 360° είναι σχετικά πρόσφατη και αναμένεται να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι φοιτητές/τριες βλέπουν και μαθαίνουν από ένα βίντεο. Η χρήση αυτής της τεχνολογίας θα βοηθήσει τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, να βελτιώσουν την ποιότητα των διαδικτυακών διδακτικών προσεγγίσεων.

Στη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος, από το 2019 έως και το 2022, η ομάδα του προγράμματος θα αναπτύξει:

- μια πλατφόρμα (πύλη) όπου διδακτικό προσωπικό και φοιτητές/τριες των πανεπιστημίων θα μπορούν να ανεβάζουν, να σχολιάζουν, να εμπλουτίζουν και να μοιράζονται παραδείγματα βίντεο 360° σε ένα συνεργατικό περιβάλλον.
- διδακτικό υλικό και υλικό καθοδήγησης (MOOC, εγχειρίδια), σε τουλάχιστον πέντε διαφορετικούς εκπαιδευτικούς κλάδους.
- βιβλιοθήκη μαθημάτων με βίντεο 360° για πιθανές μελλοντικές χρήσεις από εκπαιδευτικούς

Η μετάβαση από την εξ' αποστάσεως εργασία στην εξ' αποστάσεως διδασκαλία, που προέκυψε λόγω της συγκυρίας, αποτελεί μια ευκαιρία που θα πρέπει να αξιοποιήσουμε για να χτίσουμε την

εκπαίδευση του μέλλοντος. Το ερευνητικό πρόγραμμα SEPA 360° μπορεί να συμβάλει στην κατεύθυνση αυτή δημιουργώντας εκπαιδευτικό υλικό και διδακτικές πρακτικές που θα βοηθήσουν τους διδάσκοντες/ουσες να μετατρέψουν μια πρόκληση των καιρών σε πραγματική ευκαιρία για βελτίωση της παρεχόμενης εκπαίδευσης.

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα: [www.sepa360.eu](http://www.sepa360.eu)



## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΒΑΘΜΙΔΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ-ΤΑΞΕΩΝ, ΟΡΩΝ(II)

Βαθμίδες Εκπαίδευσης - Τάξεις, Όροι	Σελίδες
Δημοτικό: Α' τάξη	175, 177, 188, 193, 199, 209, 278, 284, 297, 316
Δημοτικό: Β' τάξη	175,177, 188, 199, 209, 243, 278, 284, 297
Δημοτικό: Γ' τάξη	175, 177, 188, 241, 253, 278, 284, 292
Δημοτικό: Δ' τάξη	175,177, 188, 241, 245, 265, 284, 287, 289, 292
Δημοτικό: Ε' τάξη	163, 175, 177, 188, 191, 213, 224, 232, 235, 243, 265, 280, 287, 289, 297, 299, 312, 310
Δημοτικό: Στ' τάξη	153, 160, 163, 175, 177, 188, 191, 196, 213, 227, 251, 259, 265, 280, 297, 299, 289, 287, 314, , 284, 310, 312,325
Γυμνάσιο: Α' τάξη	167, 180, 205, 247, 221, 230, 247, 304
Γυμνάσιο: Β' τάξη	180, 247, 304, 307, 221
Γυμνάσιο: Γ' τάξη	180, 185, 271, 247, 301, 304, 218, 221, 239
Λύκειο: Α' τάξη	156,322
Αερόβια άσκηση	205
Αντιπτερίση (Badminton)	271
Άσκηση στο σπίτι	175, 177, 180, 297
Αποθετήριο καλών πρακτικών	284
Διατροφή και άσκηση	163, 185, 209, 314, 221, 232, 243, 251
Διαφορετικότητα	299
Ειδική Αγωγή	318
Ενδυνάμωση	180, 278

Επιτραπέζια Αντισφαίριση	227
Erasmus	326
Καλαθοσφαίριση	160, 191
Κολύμβηση	259, 287, 241
Μαθαίνω: τα οφέλη της άσκησης	185
Μαθαίνω: το κυκλοφορικό σύστημα	265
Μαθαίνω για Fitness	304
Μαθαίνω: Αγγλικά μέσω της κίνησης	316
Ολυμπιακοί Αγώνες	156, 167, 289, 245
Παιχνίδια με μπάλα	188
Παιχνίδια παραδοσιακά	312
Παιχνίδια με μπαλόνια	292
Παραολυμπιακοί Αγώνες	247
Πεζοπορία	301
Πετοσφαίριση	230, 307
Πρώτες Βοήθειες	213
Στίβος	218, 253, 280, 310
Υγεία	196, 205, 235, 251,325
Χειροσφαίριση	239
Χορός Παραδοσιακός	153, 224,322

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ Ε.Φ.Α. &amp; ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

Ονοματεπώνυμο	Τίτλος Διδακτικής Πρακτικής	σελ.
Αναστασίου Μαρία	Διατροφή και Άσκηση	209
Ανδριά Αλεξάνδρα	Ασκήσεις ενδυνάμωσης	278
Ανδριά Αλεξάνδρα	Θάλασσα και αλμυρό νερό!!	287
Ανδριά Αλεξάνδρα	Ολυμπιακοί αγώνες	289
Αποστολίδου Ελένη	Παίζω με τις Κατευθύνσεις	193
Ασπραδάκης Εμμανουήλ	Πρώτη γνωριμία με Ολυμπιακά Αγωνίσματα «Στίβος»	253
Γουβέλης Ηλίας	«Η κούρσα της μιας ανάσας»	218
Γράψα Αλεξάνδρα	«Παίζουμε με το σώμα μας, εξασκώντας παράλληλα τα Αγγλικά»	316
Δελή Μαρία	Φτερό στον άνεμο!!!	271
Δημάκης Μάριος	Τρώμε υγιεινά...ζούμε καλά!!!	221
Δουκάκη Αναστασία	ΡΙΨΕΙΣ: «Πέτα το ακόντιο όπως ο Οβελίξ»	310
Δούμα Ειρήνη	Μαθαίνοντας τη γλώσσα των διαιτητών στην καλαθοσφαίριση	160
Ελευθερίου Αγγελική- Μαρία	Κυκλοφορικό σύστημα + Καρδιακοί παλμοί	265
Ζαμπετάκη Δήδα	e-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον	276
Θανασούλιας Ανδρέας	«Θράκη: παράδοση, χοροί – Διδασκαλία «Ζωναράδικος»	224
Ιακωβίδου Μαρία	«Μένω στο Σπίτι, παραΜένω Υγιής»: Η περίπτωση του 1 <sup>ου</sup> Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Ρόδου	318
Καλτσονούδη Καλλιόπη	Ο χορός του πρώτου χορευτή	153
Καμπουράκη Χαραλαμπία	Επανάληψη στον Κλασικό Αθλητισμό και εξοικείωση με σύνθετες δεξιότητες που αφορούν τα αγωνίσματα του στίβου.	280
Καμπουράκη Χαραλαμπία	«Οι κατάσκοποι» Εξερευνώ και μαθαίνω μέσω διαδραστικών παιχνιδιών.	290
Καμπουράκη Χαραλαμπία	Δραστηριότητες με μπαλόνια	292
Κάναρος Δημήτρης	«Ταξίδι στο χρόνο: Ολυμπιακοί Αγώνες Χθες και Σήμερα»	156
Καραμπίνας Δημήτριος	Δημιουργία Αποθετηρίου Καλών Πρακτικών Φυσικής Αγωγής (Wiki Φυσικής Αγωγής Κρήτης)	284
Κατσικαδέλης Μιχάλης	Επιτραπέζια Αντισφαίριση / Κανονισμοί	227
Κεχαγιά Μαρία	«Σπάμε τα Ατομικά μας Ρεκόρ»	297
Κιαμούρη Αριστέα	Αερόβια Άσκηση & Υγεία	205

<b>Κορωνάκη Ελένη Μαρία</b>	Μπιρμπιτσιόλα δεκατσιόλα-Κερκυραϊκό κρυφτό	312
<b>Κοτρέτσου Πολυξένη</b>	«Παίζω το παιχνίδι «χαλασμένο τηλέφωνο» και ανακαλύπτω την αναγκαιότητα των κανονισμών στο βόλεϊ».	230
<b>Κοτσιάνη Αγγελική</b>	Η Φυσική Αγωγή στην Ελληνογερμανική Αγωγή την εποχή του COVID-19	177
<b>Κυπαρίσσης Μιχάλης</b>	«Χορός από τον τόπο μου κι ας είναι βιντεοσκοπημένος»	322
<b>Λάγαρη Ευσταθία</b>	«Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή στο σπίτι»	180
<b>Λεβεντάκης Χαράλαμπος</b>	Καλές πρακτικές στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής	217
<b>Λεβεντάκης Χαράλαμπος</b>	«Σωστή διατροφή και άσκηση για μακροζωία»	232
<b>Λιούμπη Παρασκευή</b>	Επιμορφωτικές δράσεις εξ αποστάσεως, εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Β' Αθήνας	152
<b>Μαυροπούλου Αγγελική</b>	Υγιεινή Διατροφή	314
<b>Μπαλάνου Βιργινία</b>	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ( Βασική υποστήριξη ζωής – καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση ΚΑΡΠΑ)	213
<b>Μπαρκούκης Βασίλειος</b>	Η υποστήριξη παιδαγωγικών δραστηριοτήτων με βίντεο 360ο στη εποχή της κοινωνικής αποστασιοποίησης.	322
<b>Μπελεχρή Νικολέττα</b>	Διατροφή-Υγεία-Φυσική Αγωγή	163
<b>Μπουκουβάλας Κωνσταντίνος</b>	Διαδραστικό παιχνίδι: «Γνωρίζω τα παιχνίδια με μπάλα»	188
<b>Νταλαχάνη Καλλιρρόη</b>	Ταξιδεύοντας στο χρόνο με τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.	167
<b>Ντίνου Αφροδίτη</b>	Το Ανθρώπινο Σώμα σε Κίνηση	325
<b>Οικονόμου Δημήτρης</b>	Υγεία σε μας και τον πλανήτη μας	235
<b>Παγκράτη Ιωάννα</b>	Πεζοπορία και τα Μονοπάτια της Καρδιάς μας!	301
<b>Παπανικολάου Ξανθίππη</b>	Κανονισμοί Χειροσφαίρισης	239
<b>Παπαχαρίσης Βασίλειος &amp; Kevin Burden</b>	Η υποστήριξη παιδαγωγικών δραστηριοτήτων με βίντεο 360ο στη εποχή της κοινωνικής αποστασιοποίησης.	322
<b>Παπάς Αναστάσιος</b>	«Μένω στο Σπίτι, παραΜένω Υγιής»: Η περίπτωση του 1 <sup>ου</sup> Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Ρόδου	318
<b>Παππάς Παναγιώτης</b>	Καλές εκπαιδευτικές πρακτικές εξ αποστάσεως, εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής	193
<b>Πικέα Χαραλαμπία</b>	Κολυμπώ με ασφάλεια στο νερό!!!	241



Πλατσή Μαριάνθη	«ΜΑΘΑΙΝΩ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ».	185
Ρήγας Ηλίας	Εξ' αποστάσεως εκπ/ση στη Φυσική Αγωγή	202
Σιακκής Γιώργος	«Θράκη: παράδοση, χοροί – Διδασκαλία «Ζωναράδικος»	224
Σίμου Θεοφάνης	“Τι προσέχουμε στα προγράμματα Fitness στο διαδίκτυο”	304
Σουμπλής Υάκινθος	Εμπρός καλά μου χεράκια!!!	307
Σούτσος Κωνσταντίνος	Η Φυσική Αγωγή στην Ελληνογερμανική Αγωγή την εποχή του COVID-19	177
Σταθούλια Παναγιώτα	«Θράκη: παράδοση, χοροί – Διδασκαλία «Ζωναράδικος»	224
Σωτηρίου Παγώνα	«Κολυμπάω με... στυλ!»	259
Τάσση Αλεξάνδρα	Η Αξία της Δια Βίου Άσκησης για την υγεία.	196
Τζάνη Ελένη	Η εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην Περιφέρεια Πελοποννήσου	255
Τζίβα Βασιλική	Καλές πρακτικές στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής	294
Τζίβα Βασιλική	“ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ”	299
Τμήμα Φυσικής Αγωγής Εκπαιδευτηρίων Γείτονα	MΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ - ΑΘΛΟΥΜΑΣΤΕ - ΠΑΙΖΟΥΜΕ	175
Τραγά Μάρθα	«Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή στο σπίτι»	180
Τρασάνη Βασιλική	ΔιαβάΖΩ – παίΖΩ - ΖΩγραφίΖΩ	199
Τσόνιας Σταύρος	Η Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας	171
Τσουμπακόπουλος Νικόλαος	Ταψί και ψύχραιμοι (διατροφή και υγεία)	243
Φιλίππου Φίλιππος	«Εκδρομή με την μηχανή του χρόνου: Αρχαία Ολυμπία χιλιάδες χρόνια πριν...»	245
Χαλκιοπούλου Αντιγόνη	«Παραολυμπιακοί αγώνες - Παραολυμπιακά αγωνίσματα»	247
Χατζηγεωργίου Ελένη	Καλαθοσφαίριση	191
Χριστόπουλος Κωνσταντίνος	«Νους υγιής εν σώματι υγιή»	251